

El Peregrino

Sembrando fe, esperanza y amor



Edición Mensual
Mayo 2021
No. 175
Cd. Obregón, Son.

Mayo, mes de María



*“Redescubramos la belleza
de rezar el Rosario en casa”
Papa Francisco*

"Bendita tu entre las mujeres y bendito el fruto de tu seno; de donde a mí que la madre de mi Señor venga a mí" (Lc. 1, 41-43). Las bendiciones son tan importantes en nuestra vida de todos los días, son rayos de fe, son anhelos tan nobles, limpios y con un deseo tan profundo de bienestar y protección divina, porque es el mismo Dios quien nos bendice por medio de tantas personas. Por eso cuando nos bendecimos, hacemos presente la acción de Dios en nuestra vida. La madre que siempre bendice a sus hijos, es sin duda una de las bendiciones más hermosas y eficaces. Dios no cesa de bendecirnos, es uno de sus signos de su amor y misericordia, para sus hijos, ser protegidos en contra del maligno. Jesús bendecía muy especialmente a los niños (Mc. 10, 13-16). El Sacerdote siempre debe bendecir, a quienes nos piden con tanta fe; "Padre, bendígame, bendiga a mis hijos", que hermoso es pedir y recibir por medio de las manos consagradas del Sacerdote sus bendiciones. El Santo Padre, el Obispo, saben de la importancia y efectividad de sus bendiciones como sucesores de los apóstoles, y la gran necesidad de santificar el mundo por medio de los Sacramentos, para hacer de nuestras vidas un lugar donde lo Sagrado habite. Así bendecía San Francisco de Asís: "El Señor te bendiga y te guarde. Te muestre su rostro y tenga piedad de ti. Te dirija su mirada y te de la paz. El Señor te bendiga."

"Bendita eres entre las mujeres", le dice a María, su prima Isabel, ella bendice a María, a pesar de que ella, guarda en su corazón todas las bendiciones divinas. Ella recibe la bendición de su prima, con una gran humildad, aun, aunque haya sido bendecida desde antes de nacer, porque así lo quiso Dios; que su santísima madre estuviera llena de gracia y de su presencia divina. Es bendecida porque es el "Sagrario de Dios". En ella encontramos todas las virtudes en un grado admirable, que se convierten en ejemplo para nuestra vida cristiana.

Una de las oraciones y plegarias de mucho valor, después de la Santa Misa, es el rezo del santo Rosario, porque es Cristocéntrico, en ella recordamos las etapas más importantes de la vida de nuestro Señor, al mismo tiempo que veneramos a la bendita Madre de Dios. Que bien se refieren los Santos en relación al rezo y devoción al Santo Rosario, por ejemplo, decía Santa Teresita: "Mientras el Rosario sea rezado, Dios no puede abandonar al mundo, pues esta oración es muy poderosa sobre su Corazón."

En el mes de mayo, de una forma especial lo dedicamos a honrar a la Madre de Dios, la Santísima Virgen María, para alcanzar de Dios por su intercesión, las necesidades para nuestra familia y el mundo. El Papa Francisco quiere que "redescubramos la belleza de rezar el Rosario en casa". Nos dice: "Ustedes pueden elegir, según la situación, rezarlo juntos o de manera personal, apreciando lo bueno de ambas posibilidades. Pero, en cualquier caso, hay un secreto para hacerlo: la sencillez; es fácil encontrar, incluso en internet, buenos esquemas de oración por seguir". Una de las intenciones importante es para pedirle a Dios que pare esta pandemia, el dolor de tantas personas como consecuencia de ésta y libere al mundo de todos los males.

Dice la Virgen María cuando visita a su Prima Isabel: Me llamarán "bienaventurada", dirijámonos a ella, hoy más que nunca, uniéndonos al rezo del Santo Rosario, y Ella que esta junto a su Hijo le dirá: "Hijo, ellos también son mis hijos."

Pbro. Rolando Caballero Navarro

DIRECTORIO

Obispo Diocesano
Excmo. Sr. Obispo
D. Rutilo Felipe
Pozos Lorenzini

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/shugo.rodriguez@gmail.com

INFORMACIÓN, CORRECCIÓN Y ESTILO

Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Mtro. René Armenta

No. 175

CONTENIDO

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



Visita la página web de la Diócesis

www.diocesisdeciudadobregon.org

La Psicología en nuestros días

Por: Psic. Edelmira Gámez Camacho

Para que el ser humano tenga un desarrollo integral, debe abarcar varias dimensiones, entre las cuales podemos mencionar la religiosa, social, afectiva, entre otras, así como el analizar los roles que se tienen en la vida, debemos concientizarnos en cada una de ellas y ver cómo van cambiando o vamos adoptando nuevos roles en el trayecto de nuestro caminar por este mundo; éstos se adquieren a cómo vamos creciendo, madurando o simplemente por circunstancias no controlables, como las que estamos viviendo hoy en día; el confinamiento, una situación inesperada que nos cambió de un de repente nuestro ritmo de vida, la casa se convierte en el lugar de trabajo, la recámara en un aula de clase, y un sinfín de cosas más, todos lo hemos resentido, algunas personas han tenido la oportunidad de salir adelante con sus propias herramientas, muchas más han necesitado de una orientación profesional, como el acudir a un psicólogo, el cual para

muchos ha sido de gran ayuda en este tiempo. Cuando se presenta este vaivén de emociones, el Psicólogo es quien nos puede dar una orientación, ya que su objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas, tomando en cuenta que no sólo se está enfocado en modificar aspectos negativos, sino también buscar, fortalecer y reforzar los positivos.

Se pueden manejar una gran variedad de estrategias, durante las consultas, cada una de ellas de acuerdo a las características y necesidades de cada persona, las cuales algunas pueden ser individual, grupal, de pareja o familiar.

La terapia nos ayuda en nuestro desarrollo integral, fortalece nuestras dimensiones y roles que desempeñamos, a disfrutar, valorar y dar gracias por cada momento en nuestra vida, a conocernos y desarrollar dones y habilidades.

Cuando una persona tiene ese auto conocimiento, se le facilitan muchas cosas, por ejemplo; el saber tomar decisiones más acertadas, el cómo actuar, qué elegir, el aprender a decir no, entre otras más. Dios nos lo dice en su palabra:

El que adquiere buen juicio se hace bien así mismo, el que actúa con inteligencia será feliz.

Proverbios 19:8

De cada situación, tenemos un aprendizaje, aunque en ocasiones en el momento sólo veamos lo negativo, con ayuda psicológica, descubriremos todas esas oportunidades que Dios nos pone frente a nosotros, tenemos la sabiduría, la inteligencia, por que Dios nos hizo a imagen y semejanza suya, pero también, nos pone personas en nuestro caminar, como lo es un Psicólogo.



¿Quién encontrará a una mujer ideal?

(Pr 31,10)

Por: Pbro. Luis Alfonso Verdugo Martínez

La Biblia Hebrea, el Antiguo Testamento para nosotros, se divide en tres grandes grupos, la “Torá” (Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio), para nosotros es el Pentateuco; lo Profetas, que a su vez se divide en dos partes, los “Profetas” anteriores que nosotros conocemos como libros históricos y los profetas posteriores que coinciden precisamente con los profetas que encontramos en nuestras Biblias; y, por último, los “Escritos”, donde encontramos narraciones (Rut, Ester, Crónicas, Esdras-Nehemías, Daniel que para nosotros forma parte de los profetas), reflexiones sapienciales (Job, Proverbios y Qohélet) y libros poéticos (Cantar, Lamentaciones y Salmos).

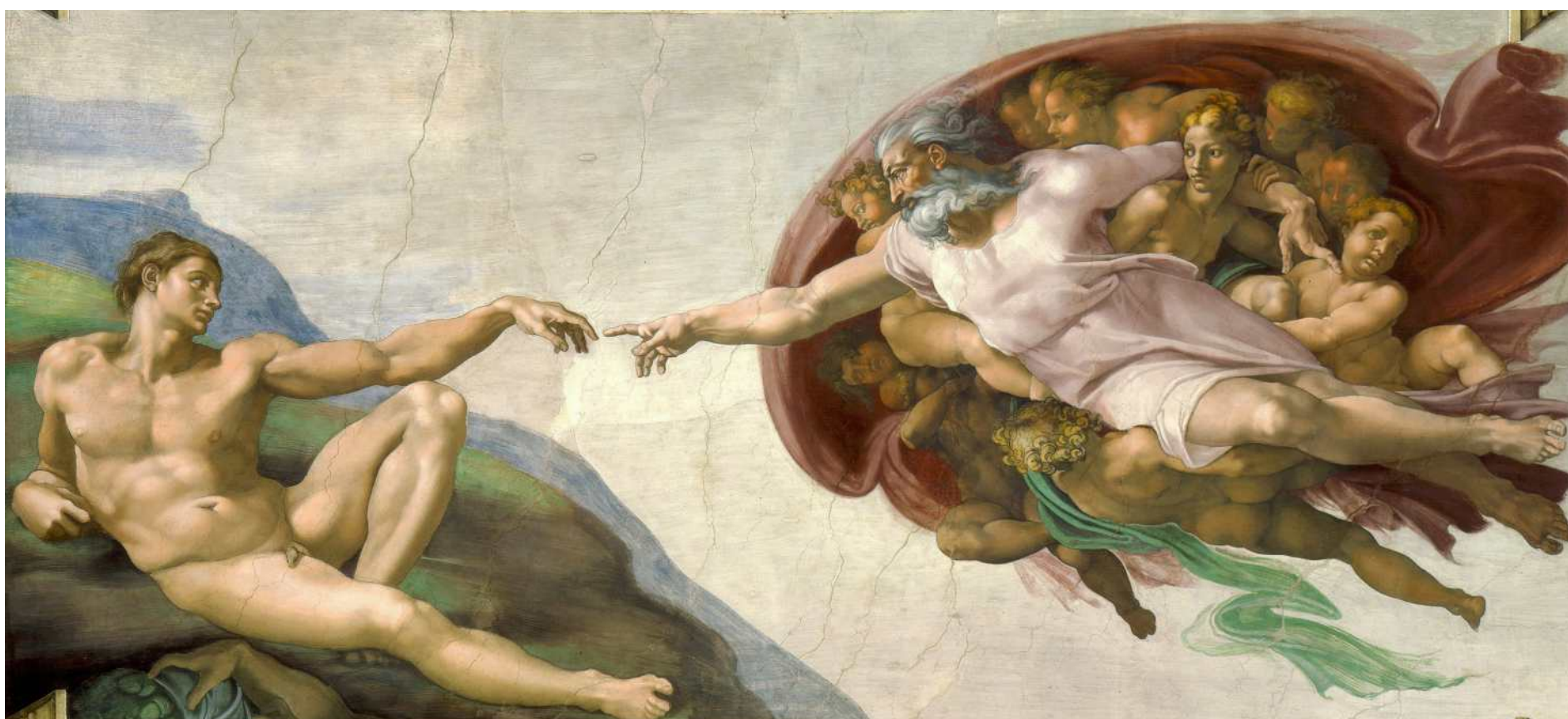
El texto que hoy nos ocupa (31,10-31), forma parte del libro de Proverbios, conocido también como “Proverbios de Salomón”, está constituido por un conjunto de instrucciones y proverbios (mashal) con un tinte definitivamente didáctico y moralizante, podemos decir que se trata de un manual muy práctico que reflexiona sobre la vida y enseña a vivir. Por el contenido netamente “sapiencial” y porque la Sabiduría se relaciona directamente con Salomón, el hijo y sucesor de David, tradicionalmente se ha atribuido su autoría precisamente a él.

Antes de acercarnos al poema de “la mujer ideal” de Pr 31,10-31, es necesario echar una mirada, aunque sea superficial, sobre otra sección del mismo libro de Proverbios, íntimamente relacionada con nuestro texto en el capítulo 8, “el discurso de la sabiduría”. Una aportación de la literatura sapiencial como una respuesta ante los embates de la filosofía helenista tan profundamente racional, es la propuesta de la “sabiduría personificada” que considera a la sabiduría como creación y don divino a diferencia del helenismo que la ve como una conquista de la razón humana. Para describir la manera en que el capítulo 8 presenta a la sabiduría, recurrimos a Javier Pikaza en su Diccionario enciclopédico de la Biblia, «La sabiduría aparece así, como realidad creada e increada; es signo de Dios siendo, a su vez, un elemento de este mundo; es principio y consistencia del cosmos, modelo y compañera de los hombres. Significativamente, ella ofrece rasgos de mujer. Se suele afirmar que lo femenino es receptivo: es pasividad, escucha silenciosa; pues bien, en contra de eso, esta Mujer/Sabiduría actúa, invita y pone en movimiento la existencia de lo humano».

Lo anterior no es un asunto menor porque en un tiempo y en una cultura considerados

eminentemente patriarcales, la literatura sapiencial descubre y explora lo “femenino” como un espacio de expresión de lo divino y no necesariamente contrapuesto a lo “masculino” sino en una comunión y equilibrio perfecto; al respecto, Javier Pikaza nos comenta, «Un artista como Miguel Ángel ha podido interpretar con gran belleza estas palabras en el fresco de la creación de la Sixtina en el Vaticano: del hueco abierto por el brazo izquierdo del Dios/varón emerge la Mujer/Sabiduría. Ella es un elemento del misterio divino: Dios la mira y al mirarla, mirándose a sí mismo, puede expandir el otro brazo para suscitar el mundo humano, el Adán en quien se encuentran condensados/culminados los cielos y la tierra, las montañas y las aguas de este cosmos».

Una vez hechas las consideraciones anteriores, acerquémonos pues a nuestro texto. En primer término, debemos dejar asentado que la clave de interpretación gira en torno al tema de la “sabiduría personificada” que mencionamos en párrafos anteriores. Es el mismo recurso que el autor sagrado ha utilizado en el capítulo 8, sólo que allí la “Sabiduría” toma la palabra y se presenta como la primera de las creaturas de Dios; mientras que, en nuestro texto, el autor resalta el valor de poseer esa “Sabiduría” como



don divino, dejando en claro que la “Sabiduría” es espacio de encuentro entre Dios y los hombres, entre el Creador y la creatura; la “Sabiduría” es entonces, el “punto” de la comunión perfecta entre Dios y los hombres. «Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra» (Gn 1,26), se oye decir a Dios en el principio, pues nunca somos imagen más prístina de Dios que cuando su “Sabiduría” nos visita, porque en este acto profundo de amor, se nos da sin medida llevándonos a la perfección del principio.

El poema de “la mujer ideal” (31,10-31), cierra el libro de Proverbios presentando de una manera sintética el contenido de lo que ha desarrollado a lo largo de todo el texto. Nos encontramos ante un poema alfabético (acróstico), esto significa que cada uno de los versículos del poema inicia con una letra del “alefato hebreo” (la primera letra es Álef de allí lo de alefato). Nuestras Biblias nos presentan la traducción al español por lo que será muy complicado comprobar lo anterior, sin embargo, algunas Biblias (por ejemplo, la Biblia de Jerusalén) presentan a la izquierda el nombre de la letra hebrea con que inicia el versículo.

Para nuestro tiempo, el contenido del poema podría parecer “políticamente” incorrecto pues pareciera “cosificar” a la mujer, como un bien que hay que obtener y en ese mismo nivel podríamos pensar que las mujeres pueden ser clasificadas como “buenas” o “malas” de acuerdo con unas ciertas cualidades establecidas por los hombres, sin embargo, el texto no está construido con un fin de “conflicto de género”, el de ver quien es mejor o más valioso si el hombre o la mujer. No debemos perder de vista que la

mujer del texto puede ser identificada con la “Sabiduría personificada” y que, aunque el modelo social imperante en la época era el masculino el autor ha decidido proponer el modelo femenino con algunos rasgos interesantes que trataremos en el siguiente párrafo.

La Biblia de Jerusalén nos ofrece una reflexión muy interesante sobre el texto que quisiera citar, «El modelo que propone es el de la eficaz administradora de una hacienda rural, que desarrolla con eficiencia ejemplar funciones y competencias tradicionalmente desempeñadas por el marido en la sociedad israelita de la época», dicho de otra manera, cuando el texto fluye ante nuestros ojos no nos deja la sensación de encontrarnos con una “mujer” especialmente frágil, desprotegida o utilizada, muy por el contrario, vemos a una mujer activa y propositiva, que no espera a que le resuelvan los problemas sino que se empeña en la búsqueda de respuestas no dejándose amedrentar por las adversidades. Su valía no consiste en tener un hombre a su lado, sino que, ambos ponen en común los dones que Dios ha dado a cada uno tanto para el crecimiento mutuo como el de su familia. Es compañera no subordinada. No muy distinto a tantos hogares en nuestro tiempo donde esposa y esposo trabajan hombro con hombro para promover a su familia, u otros tantos, donde la mujer se convierte en el sostén único de la casa.

Al final del texto «la mujer que teme al Señor, ésta será alabada» (31,31), vuelve al tema que ya había establecido al principio, «El temor de Señor es el principio del conocimiento» (1,7), no es miedo sino una actitud de reverencia y

respeto, de respuesta a su llamado, podríamos decir, una vida de fe, pues es esto lo que nos hace grandes en su presencia. Al final de cuentas, «el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios» (1Jn 4,7), esta es la definición última de la Sabiduría que Cristo Jesús con su vida y su Evangelio nos ha mostrado.



This is a promotional advertisement for 'Tiamina'. It features a teal background. On the left is a plate of two tacos filled with shredded pork, pickled onions, and cilantro. On the right is a large burger with a sesame seed bun, filled with pork, cheese, and various vegetables. In the center, the text reads 'LA CARNE DE CERDO ES RICA EN' in a small, white, sans-serif font, followed by 'Tiamina' in a large, white, cursive font. Below that, it says 'QUE AYUDA A TENER UN BUEN SISTEMA NERVIOSO' in a white, sans-serif font. At the bottom, a white box contains the text 'ASOCIACIÓN GANADERA LOCAL DE PORCICULTORES DE CAJEME'. There are two circular logos: one on the top left for 'TIF' (Tercer Instituto de Fomento) and another on the bottom right for '100% COMIDA' with a pig icon.

Carta del Santo Padre Francisco a todos los fieles para el mes de Mayo

Fuente: www.vatican.va



Queridos hermanos y hermanas:

Se aproxima el mes de mayo, en el que el pueblo de Dios manifiesta con particular intensidad su amor y devoción a la Virgen María. En este mes, es tradición rezar el Rosario en casa, con la familia. Las restricciones de la pandemia nos han “obligado” a valorizar esta dimensión doméstica, también desde un punto de vista espiritual.

Por eso, he pensado proponerles a todos que redescubramos la belleza de rezar el Rosario en casa durante el mes de mayo. Ustedes pueden elegir, según la situación, rezarlo juntos o de manera personal, apreciando lo bueno de ambas posibilidades. Pero, en cualquier caso, hay un secreto para hacerlo: la sencillez; y es fácil encontrar, incluso en internet, buenos esquemas de oración para seguir.

Además, les ofrezco dos textos de oraciones a la Virgen que pueden recitar al final del Rosario, y que yo mismo diré durante el mes de mayo, unido espiritualmente a ustedes. Los adjunto a esta carta para que estén a disposición de todos.

Queridos hermanos y hermanas: Contemplar juntos el rostro de Cristo con el corazón de María, nuestra Madre, nos unirá todavía más como familia espiritual y nos ayudará a superar esta prueba. Rezaré por ustedes, especialmente por los que más sufren, y ustedes, por favor, recen por mí. Les agradezco y los bendigo de corazón.

Francisco

Oración a María

Oh María,
tú resplandesces siempre en nuestro camino
como un signo de salvación y esperanza.
A ti nos encomendamos, Salud de los
enfermos,
que al pie de la cruz fuiste asociada al dolor
de Jesús,
manteniendo firme tu fe.
Tú, Salvación del pueblo romano,
sabes lo que necesitamos
y estamos seguros de que lo concederás
para que, como en Caná de Galilea,
vuelvan la alegría y la fiesta
después de esta prueba.
Ayúdanos, Madre del Divino Amor,
a conformarnos a la voluntad del Padre
y hacer lo que Jesús nos dirá,
El que tomó nuestro sufrimiento sobre sí
mismo
y se cargó de nuestros dolores
para guiarnos a través de la cruz,
a la alegría de la resurrección. Amén.
Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre
de Dios,
no desprecies nuestras súplicas en las
necesidades,
antes bien líbranos de todo peligro, oh
Virgen gloriosa y bendita.

Oración a María

“Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre
de Dios”. En la dramática situación actual,
llena de sufrimientos y angustias que
oprimen al mundo entero, acudimos a ti,
Madre de Dios y Madre nuestra, y buscamos
refugio bajo tu protección. Oh Virgen María,
vuelve a nosotros tus ojos misericordiosos en
esta pandemia de coronavirus, y consuela a
los que se encuentran confundidos y lloran
por la pérdida de sus seres queridos, a veces
sepultados de un modo que hiere el alma.
Sostiene a aquellos que están angustiados
porque, para evitar el contagio, no pueden
estar cerca de las personas enfermas. Infunde
confianza a quienes viven en el temor de un
futuro incierto y de las consecuencias en la
economía y en el trabajo.

Madre de Dios y Madre nuestra, implora al
Padre de misericordia que esta dura prueba
termine y que volvamos a encontrar un

horizonte de esperanza y de paz. Como en
Caná, intercede ante tu Divino Hijo,
pidiéndole que consuele a las familias de los
enfermos y de las víctimas, y que abra sus
corazones a la esperanza. Protege a los
médicos, a los enfermeros, al personal
sanitario, a los voluntarios que en este
periodo de emergencia combaten en primera
línea y arriesgan sus vidas para salvar otras
vidas. Acompaña su heroico esfuerzo y
concédeles fuerza, bondad y salud.
Permanece junto a quienes asisten, noche y
día, a los enfermos, y a los sacerdotes que,
con solicitud pastoral y compromiso
evangélico, tratan de ayudar y sostener a
todos.

Virgen Santa, ilumina las mentes de los
hombres y mujeres de ciencia, para que
encuentren las soluciones adecuadas y se
venza este virus. Asiste a los líderes de las
naciones, para que actúen con sabiduría,
diligencia y generosidad, socorriendo a los
que carecen de lo necesario para vivir,
planificando soluciones sociales y
económicas de largo alcance y con un espíritu
de solidaridad. Santa María, toca las
conciencias para que las grandes sumas de
dinero utilizadas en la incrementación y en el
perfeccionamiento de armamentos sean
destinadas a promover estudios adecuados
para la prevención de futuras catástrofes
similares.

Madre amantísima, acrecienta en el mundo el
sentido de pertenencia a una única y gran
familia, tomando conciencia del vínculo que
nos une a todos, para que, con un espíritu
fraterno y solidario, salgamos en ayuda de las
numerosas formas de pobreza y situaciones
de miseria. Anima la firmeza en la fe, la
perseverancia en el servicio y la constancia
en la oración. Oh María, Consuelo de los
afligidos, abraza a todos tus hijos atribulados,
haz que Dios nos libere con su mano poderosa
de esta terrible epidemia y que la vida pueda
reanudar su curso normal con serenidad.

Nos encomendamos a Ti, que brillas en
nuestro camino como signo de salvación y de
esperanza. ¡Oh clementísima, oh piadosa, oh
dulce Virgen María! Amén.

¿Cómo convivir con los defectos?

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega

Es sumamente importante y necesario para todo ser humano que podamos conocer tanto nuestras cualidades como nuestros defectos, para poder potencializar lo bueno que tenemos y poder cambiar lo que se puede de nuestra persona, y lo que no, aceptarlo como parte de nuestro ser único, irrepetible e irremplazable, e impedir que se conviertan en obstáculos para poder seguir avanzando en la vida, siendo lo mejor que podemos llegar a ser en plenitud dentro de todas nuestras dimensiones: física, psicológica, social y espiritual. Sin embargo, conocerse a uno mismo no es una tarea fácil, porque no nos enseñan a hacerlo cuando somos pequeños. Si nos enseñaran, nos sería mucho más fácil mirarnos por dentro y saber qué y quién somos.

Pero a medida que vamos creciendo, todos tenemos pequeñas heridas emocionales, cicatrices afectivas, experiencias dolorosas, y es normal que nos pueda dar miedo mirar dentro de nosotros para ver qué hay. Pero es necesario que lo hagamos si queremos ser felices. De lo contrario, nos pasaremos la vida huyendo de nosotros mismos, sin aceptar nuestro yo más íntimo y sin tener consciencia de lo que realmente somos, queremos y pensamos. Es decir, no nos aceptaremos nunca a nosotros mismos.

¿Qué es un defecto?

Es una característica negativa de la personalidad. Estos defectos pueden afectar la relación con nosotros mismos y con los demás. Por eso tenemos que aprender a sacarles partido, a ver "su lado positivo".

¿Qué puedo hacer para aceptar mis defectos?

Muchas veces sólo ponemos atención encima de nuestras cualidades negativas. Tanto es así que los defectos casi nos pueden abrumar. Pero para aprender a aceptar los defectos, no sólo debemos enfocarnos en nuestra lista de virtudes, sino que además tenemos que trabajar en ellos.

1. Reconocer los defectos: El primer punto es reconocer cuáles son tus principales defectos. ¿Alguna vez te has parado a escribirlos? Si lo haces te darás cuenta de que la lista puede llegar a ser muy larga. Hazle un círculo a los más importantes y céntrate en ellos. ¿Cuál es la causa de su aparición? ¿Son cualidades que deseas y no tienes?, ¿alguien algún día te hizo ver que eso es un defecto y te lo creíste? En ocasiones nos es más fácil ver los aspectos negativos de una persona, antes que los nuestros. Por ello también puede ser una buena idea pedir ayuda a alguien con quien tengas mucha confianza.

2. Verlos desde otra perspectiva: El segundo paso después de contestarte estas preguntas es preguntarte: ¿Qué hay de cierto en que eso sea un defecto?, ¿ese defecto es real?, ¿realmente es tan malo ser así?, y si es tan malo, ¿tener ese defecto anula mis virtudes? Este tipo de razonamientos no sólo te permitirán descubrir mejor tus defectos y virtudes, sino que además te servirán también para visualizar que quizá los defectos de una persona que conoces tampoco son tan malos como a primera vista te los habías planteado.

3. Aceptar que son defectos: Una vez hecho esto hay que mirar de frente a uno de estos defectos personales y

aceptarlos. Cada día mírate durante un rato al espejo, céntrate en tus defectos y analízalos (esto no sólo sirve con los defectos físicos, puedes hacer el mismo ejercicio con los defectos emocionales). Después acompaña ese defecto con un "aunque soy... lo bueno de esto es...", es decir, busca la parte positiva de ello. Recuerda, cuando aceptes tus defectos nadie podrá utilizarlos para hacerte daño.

4. No los ocultes: A partir de ahí intenta no ocultar tus defectos. Llevarlo en secreto te hará vivirlo como un tabú y como algo vergonzoso. Mostrarlo, decirlo a los demás e incluso hacer broma (sin llevarlo al exceso) te ayudará a naturalizarlo, aceptarlo y además muchas personas puede que se atrevan a decir los suyos propios.

5. Remediar los defectos: El siguiente paso es pensar en la pregunta: ¿el defecto tiene remedio? Si es así, ¿qué esperas? Si se te da mal bailar, apúntate a clases de baile; si eres poco inteligente, lee libros o juega a juegos que te ayuden a fomentar tu inteligencia; si tienes la barriga flácida haz unos abdominales cada día. Recuerda que el objetivo no es ser perfecto sino hacer tus defectos menos importantes. Para ello es fundamental evitar la comparación selectiva. La cuestión es que tú notes tu mejora, no que te compares con los demás. Tenemos la fea costumbre de compararnos con quien es mucho mejor que nosotros como si eso fuera lo único que existe. Por ejemplo: si eres calvo y vas mirando sólo a los que tienen un pelo frondoso, te frustrarás. Sin embargo, si observas a tu alrededor te darás cuenta de que hay más calvos, que no eres el único y muchos de ellos van con la cabeza bien alta.

6. Valora tus virtudes: Haz lo mismo que hiciste con los defectos, haz una lista de tus virtudes e intenta que esa lista sea lo más extensa que puedas. Una vez hecha la primera lista de virtudes, al final de cada día haz un listado de cosas que has hecho bien y que consideras bueno de ti. Por ejemplo: "he ayudado a cruzar la calle a una anciana, aunque tenía prisa por llegar al trabajo así que puedo decir que me he comportado de forma altruista, empática y con sentido del deber". Intenta valorar cada pequeña acción por ridícula que te parezca y pon cada día un mínimo de 10 frases. Por ejemplo: "ayer me fui a dormir pronto y así hoy me he levantado más descansado, por tanto, puedo decir que soy una persona responsable con mi sueño y que se cuida". Así con todas las virtudes que percibas en tu día a día.



Los defectos son parte de nuestra naturaleza imperfecta. Buscar la perfección es uno de los instintos más humanos que existen. A pesar de ello, siempre debemos buscar que nuestras virtudes tengan más fuerza que los defectos. Piensa que siempre se puede mejorar.

"Háblate a ti mismo como lo harías con alguien a quien amas profundamente".

Brené Brown



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

Mensaje del Nuncio Apostólico en la CX Asamblea Plenaria de los Obispos de México (primera parte)

Fuente: www.cem.org.mx

Queridos Hermanos en el Episcopado y Sacerdotes, religiosas y religiosos, laicos y laicos que participan en esta 110 Asamblea de la Conferencia del Episcopado Mexicano. Me alegra poder saludarles, compartir con ustedes y tener la oportunidad de desearles todo bien en el Señor. Hace poco más de un año, el 27 de marzo de 2020, en el momento de oración, que en la Plaza de San Pedro condujo solitario, pero, dando al mismo tiempo voz a toda la humanidad, el Papa Francisco describió la pandemia que ha golpeado y sigue golpeando a todo el mundo, con estas palabras: “Al igual que a los discípulos del Evangelio, nos sorprendió una tormenta inesperada y furiosa. Nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente. En esta barca, estamos todos. Como esos discípulos, que hablan con una única voz y con angustia dicen: “perecemos” (cf. Mc. 4,38), también nosotros descubrimos que no podemos seguir cada uno por nuestra cuenta, sino solo juntos. La tempestad desenmascara nuestra vulnerabilidad y deja al descubierto esas falsas y superfluas seguridades con las que habíamos construido nuestras agendas, nuestros proyectos, rutinas y prioridades”.

En México, como en el resto del mundo, la prima reacción defensiva por parte de las autoridades frente a un enemigo del cual todavía se conocía muy poco, fue el cierre de toda actividad que pudiera congregarse a las personas y que no fuera indispensable para la supervivencia. La Iglesia, madre atenta, aceptó el cierre de los templos que trajo consigo la cancelación de las ceremonias religiosas, del encuentro litúrgico con Dios, pero también de la actividad comunitaria de formación, de acompañamiento y de ayuda solidaria. Fue al espacio digital al que se volcaron las cadenas de oración, a través del cual se transmitieron las celebraciones, los servicios religiosos y cursos de formación, etc....

Por otra parte, sin embargo, de las medidas implementadas para hacer frente a la pandemia se han derivado problemas en casi todos los ámbitos de la vida social –y también eclesial–, evidenciando las fallas de nuestra organización: el sistema de salud que se ha venido diseñando en México desde decenas de años atrás, no es un sistema que tenga como finalidad garantizar la salud de todas las personas, por lo cual se vio rápidamente desbordado por la pandemia; no existe una protección social que ofrezca garantías a los trabajadores y a las empresas frente a situaciones excepcionales y temporáneas de falta de trabajo, y capaz de asegurar los recursos mínimos para la supervivencia; el sistema escolar (y las familias) no estaban preparadas para seguir

cursos a distancia. Consecuencia: la pérdida de ingresos, la necesidad de buscar otro trabajo, la falta de alimentos suficientes en el hogar, las enfermedades derivadas del estrés, el abandonar la escuela por no poder tomar clases a distancia, etc.

Un año ha pasado, y ahora tenemos a la vista la posibilidad de vacunarnos todos, y aunque esto no significa que con ello la pandemia habrá terminado, seguramente la hará mucho menos mortal, sin contar en que, además, hemos aprendido muchas cosas sobre este virus y hemos aprendido como defendernos. Por esta razón, en todo el mundo, y también en México, las autoridades han permitido una reapertura de todos los lugares de trabajo y están programando la reapertura también de los centros educativos y de los locales de diversión y de entretenimiento.

A este propósito, quiero públicamente agradecer la sensibilidad democrática, civil y humanista de aquellas autoridades estatales mexicanas (no todas, lamentablemente) que han mostrado respeto hacia cada uno de los derechos humanos fundamentales: el derecho a la libertad de culto, limitándose a establecer las medidas de seguridad sanitaria necesarias, sin pretender decidir sobre la apertura o cierre de los templos y sobre las celebraciones litúrgicas. Quiero aprovechar de este espacio para también animar a mis hermanos en el episcopado a ser celosos de esta prerrogativa, que compete a ellos, a cada uno en su diócesis, y no a las autoridades

civiles. Para ser más claro, quiero decir que les compete a ustedes acatar las medidas universalmente reconocidas como necesarias (uso de cubre boca, limpieza de manos y de los lugares, impedir el acceso a personas con síntomas de la enfermedad, manteniendo, en todo caso, el distanciamiento social siempre, antes, durante y después de cada reunión) y decidir, escuchado el parecer de sus presbíteros y de expertos, si y cómo se puede realizar el culto en los templos. No permitan que sean las autoridades civiles quienes lo decidan: ¡crearían un precedente peligroso, contra el cual, hace un siglo muchos mexicanos lucharon y hasta entregaron su vida!. En el contexto de esta época tan retardadora y sin duda estremecedora, de lo más profundo de mí sale una palabra: ¡Gracias! ¡Gracias, a todos ustedes hermanos obispos, sacerdotes, religiosos, miembros de movimientos eclesiales y laicos que, no obstante los desiertos y las oscuridades provocadas por la pandemia, participando la luz de su fe, de la esperanza en Cristo Señor y del amor para los fieles a ustedes confiados, han buscado y encontrado mil maneras distintas para asegurar alimento espiritual a muchos!

¡Gracias a todos ustedes hermanos obispos, sacerdotes, religiosos, miembros de movimientos eclesiales y laicos que con su servicio prudente, pero también decidido, han salido al encuentro de los que estaban enfermos o sólo encerrados para testimoniarles la cercanía y la ternura del Señor!



¡Gracias a todos ustedes hermanos obispos, sacerdotes, religiosos, miembros de movimientos eclesiales y laicos que, a pesar de las dificultades, de las restricciones y de la escasez de recursos, han compartido su pan con los que han sido más golpeados por esta crisis, perdiendo el trabajo y quedando sin sustento para sus familias!

Ustedes me han permitido ver encarnado aquel “*caritas Christi urget nos*”, y me han ofrecido un “santo” impulso a seguir sus pasos; a preguntarme cómo, si bien en el respeto y observancia de las medidas sanitarias, podía también yo llevar a cabo mi misión. Por otro lado, no podemos ignorar a los que, a diferencia de quienes no se atemorizaron más allá de lo prudencial, se han replegado en sus propias seguridades, esperando que todo pase y que todo vuelva a ser “como antes”. No será fácil convencerlos a salir nuevamente... sobre todo por los jóvenes, obligados a meses de didáctica a distancia y de relaciones virtuales, no será fácil salir del mundo que se ha concentrado en su celular o en su tableta para encontrar a las personas en carne y hueso...

La realidad es que, volver a estar como antes, resulta utópico. La realidad, hoy, es la que es, y hay que “mirarla a los ojos”. Una realidad que indudablemente está reclamando a todos los miembros de la Iglesia, en particular a sus pastores, mayor clarividencia, creciente inventiva, fuerte iniciativa y una verdadera “sinodalidad”: que nos hablemos, clérigos, religiosos y laicos, que nos escuchemos, que compartamos y todo, implorando la asistencia del Espíritu Santo que es quien, con esa dinámica, humilde y consciente colaboración nuestra, podrá mostrarnos nuevas formas, nuevos métodos, nuevos caminos para ir al encuentro, no solo de “grupos privilegiados” en las redes sociales, sino de todos los fieles y a nuestra sociedad.

Mirar a los ojos la realidad...

El año pasado, en México se llevó a cabo el censo: hecho que nos ayuda también a mirar en cara la realidad y leer los signos de los tiempos que estamos viviendo:

La población mexicana ha ido en aumento; aunque el ritmo de crecimiento vaya disminuyendo, hoy somos el 30% más que hace 20 años...

•Desde el punto de vista de la religión, cada 10 años el número de católicos ha ido disminuyendo, en proporción, en un 5%: actualmente, los católicos somos el 77,8%;

•Los miembros de otras confesiones han ido aumentando ligeramente: ahora son el 11,4%;
•Preocupante es el aumento de los “sin religión”, que en los últimos 10 años se ha duplicado: actualmente son el 11,5%;

•Del año 2000 al 2010: la disminución de los católicos ha sido en ventaja, sea de los protestantes que de los ateos;

•Del 2010 al 2020: la disminución de los católicos ha beneficiado más a los ateos que de los protestantes;

•Por otro lado, la mitad de los mexicanos tiene menos de 30 años; hace diez años, la mitad tenía menos de 25; somos un país joven... sin embargo, no podemos decir que la mitad de quienes participan en nuestras asambleas litúrgicas sea compuesta por jóvenes de menos de 30 años...

•Del 2010 al 2020: la disminución de los católicos menores de 30 años de edad, ha sido totalmente en ventaja de los ateos.



Estos datos son aún más explícitos si miramos las estadísticas de nuestras diócesis. Mientras en los últimos 20 años la población en México aumentó casi en un 30%:

•El número de los bautizados ha, en cambio, disminuido, y no poco, sino ¡en un 18%! En los

primeros 10 años de los últimos 20, cayó un 5%, mientras en el siguiente decenio, este último, hasta el 13%.

•Dramática parece la disminución de los matrimonios religiosos: en 1998 se celebraron casi 431.000, mientras para el 2018, fueron 229.000: es decir, tan solo poco más de la mitad.

•La disminución de seminaristas, en los últimos 20 años, ha sido de casi el 20%, acentuada sobre todo en el último decenio, mientras que, para los religiosos, la disminución es sin duda dramática: ¡menos 60%!

•Lo referido a los seminaristas se confirma también en las ordenaciones sacerdotales, que durante los últimos 20 años han sido ¡un 30% en menos!

•Los efectos de esta fuerte disminución no se ven todavía en el número de los miembros de nuestros presbiterios porque – gracias a Dios – ha ido aumentando mucho en estos años nuestra esperanza de vida. Pero la edad media de nuestros presbiterios sube y sube... Es por esto que el número de nuestros sacerdotes diocesanos ha mantenido la relación con la población, creciendo en estos 20 años de un 30%.

•Los sacerdotes religiosos, en cambio, han aumentado menos del 10%, y de hecho ha ido disminuyendo su presencia en medio de la población; aún peor, la evolución de la presencia de las religiosas en nuestro país: las nuevas consagradas son tan pocas que el total ha disminuido, a pesar –también para ellas- del alza de la esperanza de vida: la presencia de las religiosas entre los mexicanos ha disminuido de más de un cuarto.

Todos estos datos son una llamada de atención para todos nosotros. Cuando estemos frente de Él, el dueño de la mies nos pedirá cuenta de los talentos, muchos, que nos ha confiado: un pueblo católico, fiel y devoto a Santa María de Guadalupe. No es una de las cien ovejas las que hemos perdido... ¡es una cuarta parte de las ovejas! Hay que reconocer que, si bien el Evangelio y Nuestro Señor Jesucristo seguirán siendo siempre atractivos, es evidente que nuestros métodos “tradicionales” hoy no funcionan, ni pueden funcionar en prácticamente ninguna de las áreas de la evangelización.

La pastoral y la práctica litúrgica en beneficio de los fieles ha ido, en general, disminuyendo o, en algunos casos, manteniéndose viva a favor de un pequeño grupo de fieles, muchos de ellos adultos mayores, “de misa diaria” o frecuente. Nuestra pastoral catequética, familiar, educativa, juvenil, etc. no parecen estar a la altura de los desafíos que pone la sociedad hodierna.

Fiesta de Jesucristo Sumo y Eterno Sacerdote

Por: Pbro. Benjamin Arturo Salazar Astrain

El jueves posterior a la Solemnidad de Pentecostés en algunos países se celebra la fiesta de Jesucristo Sumo y Eterno Sacerdote, festividad que no aparece en el calendario de la Iglesia universal (como sí lo hacen las fiestas del Sagrado Corazón de Jesús o Jesucristo Rey del Universo), pero que se ha expandido por muchos países.

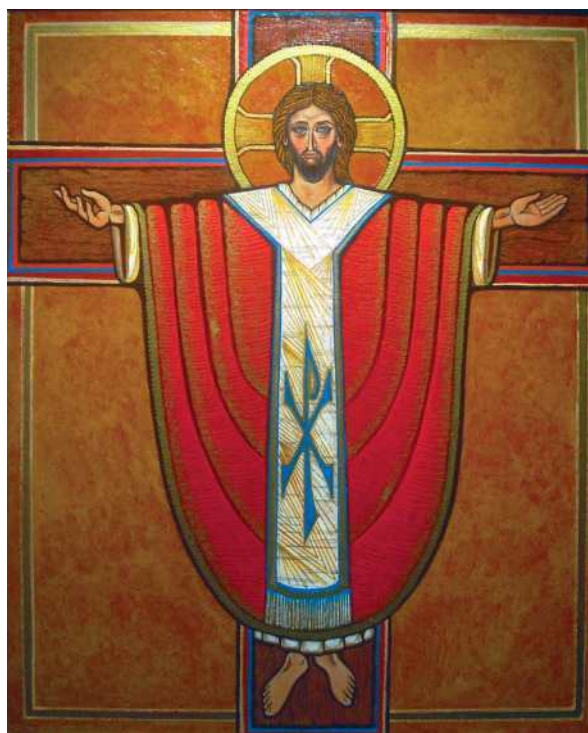
Esta fiesta tiene sus orígenes en la celebración del sacerdocio de Cristo que en la misa latina se introdujo en algunos calendarios y que tras la reforma litúrgica del Concilio Vaticano II fue renovada por la Congregación de Hermanas Oblatas de Cristo Sacerdote.

La celebración fue introducida en España en 1973 con la aprobación de la Sagrada Congregación para el Culto Divino. Asimismo, ésta contiene textos propios para la Santa Misa y el Oficio que fueron aprobados dos años antes.

Además de España, otras Conferencias Episcopales incluyeron esta fiesta en sus calendarios particulares como Chile, Colombia, Perú, Puerto Rico, Uruguay, Venezuela. En algunas diócesis este día es también la 'Jornada de Santificación de los Sacerdotes'. (<https://www.aciprensa.com/noticias/hoy-en-algunos-paises-se-celebra-la-fiesta-de-jesucristo-sumo-y-eterno-sacerdote-32331> consultado el 20 de Abril 2021).

La figura de Cristo como sacerdote tiene un significado muy especial dentro de nuestra fe. Cristo es el sacerdote de la nueva alianza, sellada con su sangre. Esta figura se resalta en la carta a los Hebreos: Jesucristo, señor nuestro, ha sido constituido por Dios Sumo, Misericordioso y Eterno Sacerdote “de la fe que confesamos” (Hb 3,1). Sacerdote único del único Sacrificio, el de su propia vida de Dios encarnado, entregada de una vez para siempre, en la plenitud de los tiempos, para destruir el pecado (cf. Hb. 7, 27; 9, 12; 9, 26; 10,10). (OTADUY, J.- VIANA, A.- SEDANO, J. Diccionario general de derecho canónico, Vol VII, Univerdiad de Navarra, Pamplona 2012, 87-88) De aquí se deriva que la Iglesia es un pueblo sacerdotal. La autocomprensión de la Iglesia como pueblo sacerdotal está profundamente inscrita en la conciencia que la Esposa de Cristo tiene de sí misma. Ella sabe que ha sido instituida para ser comunión de vida, de caridad y verdad, instrumento de redención universal, sacramento visible de unidad (cf. LG 9).

(OTADUY, J.- VIANA, A.- SEDANO, J. Diccionario general de derecho canónico..., 87-88)



Participar del sacerdocio de Cristo consiste en haber recibido una específica unción del Espíritu Santo- los dones sacerdotales propios, respectivamente, del bautismo o del orden. Esta es la condición más radical, en primer lugar de cada bautizado y también, en segundo lugar – aunque en modo esencialmente diverso- de cada bautizado y también, en segundo lugar- de cada cristiano que haya recibido con el sacramento del orden el sacerdocio ministerial. La diferencia esencial entre ambos sacerdocios participados, el común y el ministerial, no reside, sin duda, ni en aquello de lo que se participa (ambos nacen de una misma y única fuente), ni en el grado de participación (no son intensidades diversas de lo mismo), sino que está fundada en la diversa modalidad de incorporación al ministerio sacerdotal de Cristo, a su condición de Mediador y a la eficacia de su obra mediadora. (OTADUY, J.- VIANA, A.- SEDANO, J. Diccionario general de derecho canónico..., 89)

La esencia o naturaleza del sacerdocio común de los fieles puede ser expresada, como la capacidad y la obligación recibidas con la unción bautismal del Espíritu Santo, de transformar la propia existencia y el propio obrar en ofrenda santa, en anuncio de la

grandeza de Dios y en testimonio de Jesucristo y en testimonio de Jesucristo, cooperando así en la misión mediadora de la Iglesia (cf. LG 10; PO 2). Paralelamente, la esencia o naturaleza del sacerdocio ministerial puede ser formulada como una nueva capacidad y una obligación, recibidas con la unción del Espíritu Santo en el sacramento del orden, de poder obrar en la persona de Cristo, cooperando así de modo propio y peculiar en la misión mediadora de la Iglesia. El sacerdote con su acción ministerial vivifica incesantemente el sacerdocio existencial de la congregatio fidelium. Ésta “no se autodona la salvación que debe testimoniar ni genera la Palabra y el Sacramento que salvan, sino que es Cristo el que salva (...) Esta es la razón del ser del ministerio eclesiástico: constituir el signo e instrumento infalible y eficaz de la presencia de Cristo, Cabeza de su Cuerpo, en medio de los fieles”. La misma verdad se puede encerrar en una breve fórmula: “Cristo ha instituido el sacerdocio jerárquico en función del sacerdocio común”. (OTADUY, J.- VIANA, A.- SEDANO, J. Diccionario general de derecho canónico..., 89)

Lo dicho anteriormente no se debe interpretar como que el sacerdocio ministerial es más que el sacerdocio bautismal. No estamos en una Iglesia donde hay cristianos de primera y de segunda. El hecho de decir sacerdocio ministerial nos debe llevar a pensar en una Iglesia de ministerios más que en una Iglesia de puestos. En la primeras comunidades cristianas había una preparación de varios años para recibir el bautismo. Como todos los cristianos estaban formados, si se ocupaba un presbítero en una comunidad no había problema a quien se escogiera. Con esto quiere decir que en la primera comunidad cristiana el sacerdocio ministerial no era un privilegio, sino un servicio. El concilio Vaticano II ha dejado atrás la visión pirámidal de la Iglesia, en la que el clero estaba por encima de los seglares. Esta fiesta de Cristo Sumo y Eterno Sacerdote, nos recuerda que como Cristo se entregó con la ofrenda de su vida, así nosotros también debemos ofrecerle nuestra vida. El sacerdocio ministerial está llamado a imitar la entrega de Cristo de su vida. El sacerdocio ministerial debe ser más, pero en la entrega de su vida. En mi caso personal me gusta contemplar la figura de Cristo Sacerdote: Cristo revestido con una casulla, pero desde la cruz. Para mi eso es el sacerdocio, una entrega a los demás.

Entre Isabel y María, la mano de Dios en la maternidad.

Por: José Enrique Rodríguez Zazueta

En el Evangelio de Lucas, nos encontramos con estas 2 historias de maternidad, la grandeza de Dios se hace presente y nos da la historia que ya conocemos. Comenzamos la reflexión con dos mujeres en las que la salvación irrumpe de una manera tan plena que van a ser como el pórtico del Evangelio de Lucas. Es como si abriéramos la puerta y, de repente, entra un resplandor increíble, que nos envolviese. Estas mujeres son Isabel y María. Isabel es una mujer ya mayor, que ya ha perdido la esperanza de concebir, y María es una mujer muy jovencita que está empezando su vida fecunda. Dios, en el “aquí y ahora” de estas mujeres, en estos dos extremos biológicos, está haciendo algo totalmente nuevo, está ofreciendo una salvación que cambió su vida y cambió la historia. El Evangelio (1,6... 1,57...) nos dice que Isabel y su marido habían cumplido la Ley, eran una pareja impecable, irreprochable ante el Señor, y que, a pesar de este comportamiento, no habían tenido hijos. En la mentalidad judía los hijos eran signo de la bendición de Dios.

El nacimiento de los varones engrandecía al pueblo, porque a través de la circuncisión renovaban la alianza. El nacimiento de las mujeres, sin embargo, se consideraba como una “semilla desperdiciada”. En el caso de que no llegaran a ser madres, sufrían un oprobio tremendo. Ahora entendemos la esterilidad (tanto masculina como femenina) pero sabemos que, en tiempo de Jesús, la esterilidad sólo se atribuía a las mujeres. Ser estéril equivalía a ser asesina, porque las mujeres recibían, a través de la relación sexual, un niño microscópico en su útero, pero si el niño no llegaba a término, se entendía que la mujer “lo había matado”. Por todo ello, podemos deducir claramente por qué Isabel, habría sufrido el oprobio de sus vecinos y de todo el pueblo. Sin embargo, cuando irrumpe la salvación, lo hace de una manera tan desmesurada que Isabel, no sólo tiene un hijo cualquiera, sino que se le anuncia que Juan será un gozo para ellos y para muchos, será grande ante el Señor, se llenará del Espíritu Santo -como María y como todos nosotros- convertirá a muchos israelitas al Señor su Dios... Juan preparará al Señor un pueblo perfecto. (1,14-17). La frase de Isabel, que quisiera resaltar en estos momentos es: He aquí lo que ha hecho el Señor cuando quiso borrar mi oprobio entre los hombres. Es decir, cuando llega la salvación de Dios, no sólo borra el oprobio sino devuelve la dignidad de Isabel; en adelante ya no se hablará más de la pobreza de Isabel, sino que se cantará su grandeza. En cuanto a María (1,26...) quisiera fijarme en algunos aspectos. En primer lugar, se nos presenta como una adolescente insignificante, que vive en una tierra de gentiles. Sabemos que la situación geográfica y política en la que vivían los contemporáneos de Jesús condicionaba mucho la vida. Había una diferencia muy clara: no era lo mismo nacer y vivir en Jerusalén, que era el centro del mundo conocido, el lugar donde estaban las arcas del Templo y la gloria del Señor, que nacer y vivir en Galilea de los gentiles. Tiberíades, la capital de Galilea,

había sido construida sobre un cementerio y no la quería habitar ningún judío, porque estaban sometidos a las leyes de la pureza; por ello, sólo la habitó gente no judía o que fue obligada a vivir allí, con lo cual fue un foco de insurgentes y de gente de mala fama. Y es precisamente en esa zona, donde nadie lo esperaba, donde irrumpe la salvación. Nos vamos a fijar ahora en tres frases, que nos sabemos de memoria, pero vamos a profundizar un poco más y a dejar que interroguen nuestra vida:

●El Señor está contigo. María experimenta que el Señor está con ella. María, de alguna manera, se siente llamada, llena de gracia. Aunque no sepamos cómo tuvo lugar la experiencia, ella oye, escucha, siente que para Dios no hay nada imposible. Y esta noche, cada uno de nosotros y de nosotras podemos preguntarnos: ¿Me creo yo esto? Y si me lo creo, no sólo con la cabeza, sino con el corazón, con las entrañas, ¿qué se está moviendo en mi vida? ¿Qué dinamismo genera el saberme lleno o llena de gracia? ¿Qué pobreza hay en mi vida, que me enredan, que me hacen llevar una vida de desamor, cuando la llamada del Señor nos invita a vivir llenos de gracia?



●Hágase en mí, según tu Palabra. Son las palabras que, según el Evangelio, dijo María. La Palabra es claramente dinámica, es una Palabra portadora de la bendición de Dios, que da fecundidad; es como la lluvia que cae sobre la tierra y no vuelve sin haber transformado esa tierra. María, ante esa cercanía, ante esa propuesta de salvación, dice algo así: bien, que se haga todo lo que tenga que acontecer, aunque no lo entienda, que se despliegue la bendición de Dios. Y a María se le ofrece un signo, una señal: en Isabel, ese dinamismo ya está en marcha, ya se ha desplegado la bendición de Dios. Esta noche podemos preguntarnos también si, nuestra actitud es semejante a la de María, cuando sentimos que la salvación de Dios llama a nuestra puerta. O, más bien decimos: “Señor, espera, no vayas tan deprisa, no cambies tanto mis planes... ayúdame un poco, pero que tu Palabra no transforme radicalmente mi vida...”

●El Magnificat. Yo les animo a que lo lean, no como si fuera el primer canto de María, sino como el canto del atardecer de la vida. A mí me parece que esta otra perspectiva tiene más sentido y es más sugerente. En la Biblia se repite muchas veces: Recuerda, Israel, es decir, Israel, vuelve a pasar por tu corazón toda esa historia de salvación que el Señor ha hecho contigo. Y cuando Israel va recordando cómo Dios le sacó de Egipto y cómo le llevó con mano amorosa por el desierto, se entenece y su corazón está preparado para escuchar a Dios, que le pide que atienda a los extranjeros, a los huérfanos, a las viudas, etc. Es decir, cuando Israel recuerda la obra de Dios está en condiciones de responder a nuevos compromisos.

Es muy importante que también nosotros sepamos recordar. El peligro es que recordemos sólo lo negativo y nos anclamos en las heridas, complejos, en hechos de la infancia que nos han marcado negativamente, etc. Sin embargo, frente a esa manera de recordar, hoy María nos invita a mirar nuestra vida como historia de la salvación. María fue guardando muchas cosas en su corazón, fue saboreando la Palabra y recordando todas aquellas experiencias de Dios que habían marcado su vida. Experimentar significa “atravesar” y María había atravesado el sufrimiento, la incompreensión, la dureza de los comentarios de su pueblo... María había atravesado muchas experiencias duras, difíciles. Parece lógico que, al atardecer de su vida, con cierta distancia de los hechos, cuando vive ya libre de las ataduras de la Torá, al soplo del Espíritu, recuerda su vida y con palabras del Antiguo Testamento, se une al canto de otras mujeres para decirnos: cuando yo recuerdo mi vida tengo que proclamar que engrandece mi alma al Señor; me doy cuenta de que ha ido derribando del trono a muchos poderosos y ha ido engrandeciendo a muchos humildes... Es como si al final de mi vida toda la historia encajara y mostrara el sentido profundo que tiene...

También nosotros podemos mirar hacia atrás, recordar nuestra historia de salvación y escribir nuestro Magnificat. Podemos unirnos a María y decir como ella: Canto porque el Señor ha hecho en mí maravillas, porque ha hecho toda esta historia en mi familia, de generación en generación, porque puedo contar cómo el Señor me ha derribado de tronos que yo me construía y me ha levantado cada vez que he caído... Por eso, creemos que el Magnificat, además de ser el canto de María, debe convertirse en nuestro propio canto, en la oración que recoge nuestra experiencia vital.

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.

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 maternidad es un don de Dios

Por: Lic. Rubén Valdéz

El mes de mayo es un mes donde todo florece. En días pasados mi madre cumplió años, es así que fui por ella a casa y la invité a comer. Mientras íbamos de mi pueblo a la ciudad mirábamos los campos sembrados de maíz y de un trigo que ya empezaba a ponerse a punto para las trillas. Nuestros campos son hermosos y ojalá se conserven así.

En el camino platicábamos precisamente de esa belleza y de cómo se necesitaba el agua de lluvia para nuestra sierra y para nuestros valles. Creo que no hace falta decir que concluimos que necesitábamos una jornada de oración por la lluvia. Estábamos en esto cuando miramos unos hermosos guacaporos con sus hermosas flores amarillas. Yo no sé si fue mi impresión por esos guacaporos pero pensé: “En mayo todo florece”.

El mes de mayo florece, quizá algún ambientalista me dirá que no lo hace en la naturaleza pero sí lo hace en el corazón de todos los que somos hijos. El mes de mayo nos hacen recordar especialmente que en el mundo existe una mujer que dijo “sí” a nuestra vida, a seguir con nuestra vida, a veces a pesar de circunstancias difíciles o adversas, otras veces en un ambiente de vida fuerte y acompañada por el hombre a quien llamamos “padre”. Sea como sea ellas, nuestras madres, acogieron el don de la vida. Y verdaderamente es un don, don de vida, don donde me atrevo a decir que son cooperadoras al grado de casi co-creadoras con Dios para darnos vida. Perdón por quizá exagerar pero a veces el amor nos hace ensalzarlas tanto y las tenemos en ese nivel tan alto.

En días pasados me solicitaron compartir con ustedes este artículo y que hablara de “la maternidad como don de Dios”; en serio que pensé en que mejor sería que una mujer hablara de ello, y aún pienso que hubiera sido lo mejor por lo que le digo a los editores que en Junio deberían sacar un artículo sobre la

maternidad escrito por una mujer que ya haya tenido esa hermosa experiencia. Esta vez me arriesgué en el nombre de Dios y tratar de escribir esto desde el punto de vista del hijo. Y es que la maternidad es un don y un doble don: el que recibe la mujer que llega a ser madre y don para quienes recibimos la vida por medio de ese regalo-compromiso de vida. Maternidad: doble don de amor y vida.

La maternidad es un gran regalo de Dios. Basta ver cómo las parejas hoy, por no sé qué razones, ahora parece están teniendo más dificultades para ser padres-madres. Basta ver la proliferación de clínicas de fertilidad; anoto este dato mas allá de la moralidad o no de recurrir a ciertos métodos de concepción. Y es que la maternidad es un don. Alguna vez le escuché a alguien que definía la maternidad como “aquel momento cósmico donde el universo entero reúne todas las condiciones en el vientre de una mujer para ser tocado y insuflado por Dios para el inicio de una vida”. ¿Todo el universo ordenado hacia eso? Vaya que es una bendición-don ser madre.



En las Sagradas Escrituras podemos encontrar pasajes donde se observa claramente que es Dios quien otorga este don (Gén 4,1; 15; 18,14; 30,22-23; 1Sam 1,19-20; Lc 1,37).

El Papa Francisco lo decía de esta manera: “la maternidad nunca es ni será un problema, es un don, uno de los regalos más maravillosos que puedan tener”. Es de notar que no es ni será un problema y no se puede ver de esa manera y esto es para pensarse en concreto para tomar una postura “a favor de la vida” y su protección desde la concepción y no apoyar ese “tsunami” ideológico a favor del aborto usado como método anticonceptivo o para evitarse “el problema de tener un hijo”; personalmente conozco una señorita que lleva 4 abortos y platicaba sobre quinto. El Papa decía en el mismo contexto del diálogo de la frase anterior: “Hoy tienen un desafío muy parecido: se trata también de gestar vida. Hoy se les pide que gesten el futuro” (Francisco ha realizado una visita histórica al “Centro Penitenciario Femenino” de Santiago de Chile este 16 de enero de 2018). La maternidad no es solo don para quien lo recibe y acoge sino don para el mundo y el futuro del mundo.

Y es que los hijos son un don, es por ello que las familias numerosas no deben ser vistas como «una carga». «La alegría de los hijos hace palpar los corazones de los padres y reabre el futuro» comentaba el Papa. Aquí volteo mis ojos a María, madre de Jesús. Ella que recibió la maternidad especialmente como un don divino. Recordemos la anunciación. Pero María lo recibe de manera doble: en la encarnación y en la cruz. Esto de parte de Dios. Antes de reflexionar sobre esos dos momentos anoto otro momento en el mismo momento de la predicación de Jesús: “Y la gente estaba sentada alrededor de él, y le dijeron: He aquí, tu madre y tus hermanos te buscan fuera” (Mc 3,32).. Alguien la reconoció: “Aquí está su mamá”, “Tu madre está aquí”. María es “reconocida” mas este reconocimiento es de notar que es en función de su maternidad donada al dar vida a Jesús. Y aquí distinguimos otro aspecto: Ella estaba siguiendo a Jesús... y lo siguió hasta el Calvario.

Creo que aquí encontramos que la maternidad como don de Dios se vive en el seguimiento de Jesús.

Pero volvamos al momento de la encarnación: “He aquí la esclava del Señor”, esas son las palabras de María. La maternidad se recibe como un don y se vive en la entrega total y dócil. No creo necesario recordar las vicisitudes que vivió María en su gestación. Aquí me viene a la mente aquella pancarta que leí en una marcha abortista refiriéndose a María: “Si ella estuviera aquí hubiera abortado”. ¡Mentira! Nada mas falso. Mira que ánimo de intentar poner en la boca de María, madre de Jesús, esa intención. ¡Por favor! Ella aceptó diciendo: “He aquí la esclava del Señor”; podría haber dicho “no” pero acepta el don aún cuando no lo alcanza a entender pero lo mete en su corazón para orarlo y meditarlo. Y es así como se vive un don, especialmente este don de la maternidad: orando y meditando.

Ahora volteo la vista a la cruz: “Madre...” ¿recuerdas esta frase? Jesús dice: “esta es mi madre”, por que ella es la Madre y por ello la entrega. Aquí me detengo para ver desde los ojos del hijo y como hijo la maternidad. ¿Han visto cuanto orgullo de los niños respecto a su madre? ¿Han visto la entrega que hacen y hacemos todos los hijos respecto a nuestra madre? ¿Notas el orgullo y reconocimiento y cuando caminas y “presumes” a tu mamá? Y es que a una madre se le lleva en el espíritu en el corazón y en la vida sostenida y abrazada. Mira que Jesús en la cruz “No la nombró primer ministro ni le dio títulos de “funcionalidad”. Sólo “Madre”. Y luego, los Hechos de los Apóstoles la muestran en oración con los Apóstoles como una madre. Nuestra Señora no quiso quitarle ningún título a Jesús; recibió el don de ser su Madre y el deber de acompañarnos como Madre, de ser nuestra Madre. (Papa Francisco, Homilia, 3 abril 2020). Jesús da un solo título a la mujer que fue su “maestra”: “Madre”. ¿Habrá otro título mas grande que éste para otra mujer?

He ahí la grandeza de ser madre, como María llega a ser testamento de Cristo. De antemano me disculpo con todas las mujeres que tienen el don de la maternidad física y aquellas que solo lo tienen de manera espiritual ya que se

que me he quedado corto; qué digo corto: ¡cortísimo! al tratar de hablar de algo que no llevo en mis células ni cuerpo: la maternidad; pero como buenas mujeres y madres perdonen a quien escribió de la maternidad desde el punto de vista del hijo.

Al final mi madre y yo tuvimos una muy buena comida. Tuvo su pastelito y sus regalitos. Por cierto, su alegría más grande en los regalos no fue la bolsa tan bonita que batallé para elegir (recuerden soy hombre y batallo para elegir la mejor bolsa que según me dijeron mis asesores debía ser negra, livianita, con compartimentos, no rígida, con cierre, no abierta para mayor seguridad, sencilla, etc.), donde le miré más la sonrisa fue cuando la nieta le dió su regalo en un sobrecito coloreado por ella y una hojita que decía: “Amá te quiero mucho. Vale por un abrazo”. Y es que al final los hijos seguimos siendo hijos y ellas nuestras madres pero su maternidad se prolonga en los nietos donde quizá ven a nosotros sus hijos en nuestro estado más inocente. La verdad no sé la razón, pero ¿será acaso una prolongación? La respuesta la tienen ustedes “mamá”.

Gracias Dios por las mujeres, por nuestras madres, por las madres de familia... Gracias... Consérvalas y bendícelas por muchos años... ¡Amá, te quiero mucho!



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



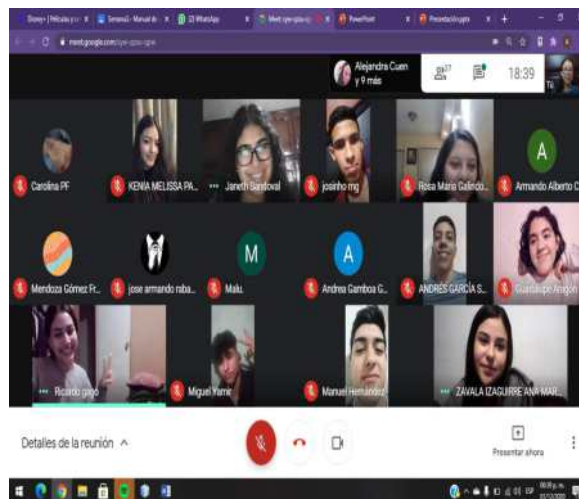
Experiencia Pascual 2021

Por: Smta. Alfredo Castelo

Como sabemos debido a diferentes acontecimientos en nuestra vida actual nos ha llevado como Iglesia a cuestionar y transformar algunas vivencias internas que sin duda son totalmente presenciales, personales, etc. En este sentido, como cada año, la Iglesia que celebra la conmemoración de la Pascua del Señor, los jóvenes se unen a esta magna celebración con la pascua juvenil, experiencias que sí, se repiten año con año, pero cada uno tiene una vivencia distinta, una enseñanza diferente.

Este año, a los jóvenes les ha tocado vivir una experiencia pascual un tanto distinta debido a la situación que el mundo vive, pero no por ello, se han enristecido y limitado a no hacer algo para celebrar la resurrección de Nuestro Señor Jesucristo. A continuación, me gustaría contarle algunas experiencias que algunos jóvenes de nuestra diócesis han vivido en su pascua juvenil, donde muchos con sus limitaciones pudieron hacerla presencialmente y otros haciendo uso de los medios electrónicos la celebraron:

Cintha Romero, del grupo juvenil Ovadia, nos cuenta que “Fue muy diferente a otros años ya que por la situación en la que estamos viviendo no se hizo la invitación a la comunidad en general, sino que se llevó a cabo solamente con los jóvenes que integran y asisten regularmente al grupo juvenil. Como todos los años se desarrolló en los tres primeros días de la semana santa, nos acompañaron distintas personas de la comunidad así como un Diacono en algunos de los momentos que tuvimos durante la pascua juvenil, mismos que así como algunos jóvenes del grupo impartieron temas de formación en relación con cada uno de los días del triduo pascual, así como juegos y actividades en los que pudimos convivir, compartir y reforzar lazos, también dinámicas y momentos de reflexión en los que pudimos tener un encuentro personal con nosotros mismos y con Él Señor. Gratitud es la palabra que puede definir el cómo nos sentimos con la experiencia de esta pascua juvenil, ya que para nosotros fue un regalo poder disfrutar cada uno de los momentos, creemos que fue una pascua hacia adentro, tanto al interior del grupo como de manera personal, lo que nos ayudó a identificar y reconocer lo que nos fortalece y también en lo que tenemos que trabajar”.



De la misma manera, pero, de otro punto de la ciudad, Alma Aguilar, del grupo juvenil Elí nos cuenta su experiencia de como vivieron ellos su pascua juvenil: “tuvimos muchos jóvenes interesados en vivirla, nuestros momentos fueron en nuestra capilla, los momentos fuertes que ellos valoraron y con los que aprendieron según los testimonios fueron allá. Los jóvenes que vivieron pascua, la mayoría no habían vivido una, ya que son jóvenes nuevos en Iglesia, y según los testimonios, se sintieron cómodos y bienvenidos y más que nada, con mucha chispa y entrega.

Al final, de esta experiencia nos deja que tengamos mucha fe, los tiempos, aunque sean difíciles, nos enseña que siempre hay una salida, una oportunidad para poder enseñar, de diferente manera, pero enseñar lo que Dios nos pide que enseñemos, y nos deja más que nada esperanza y perseverancia en los caminos del Señor”.

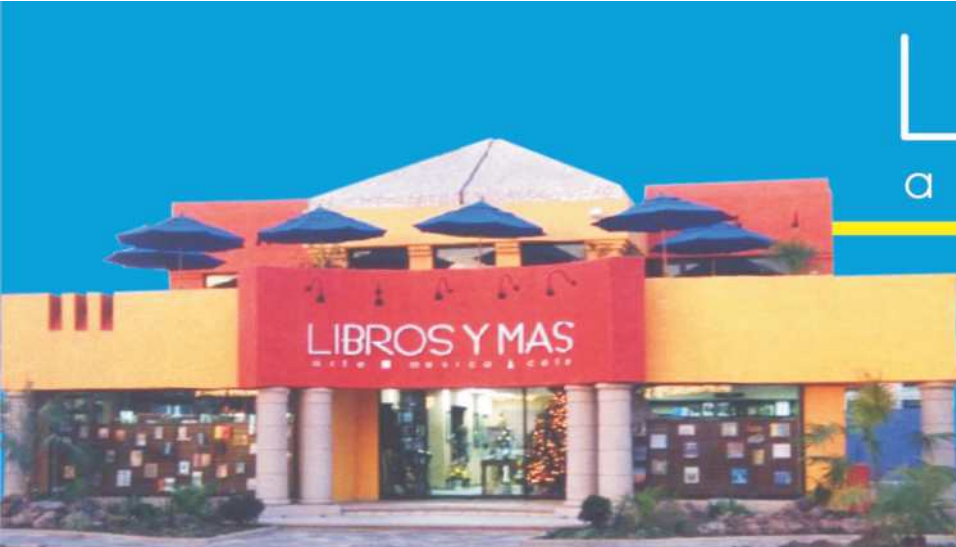
Ya, por último, de la Parroquia Santa Teresita del Niño Jesús, Fernanda Figueroa nos cuenta como fue su experiencia en su pascua juvenil: “Esta Pascua Juvenil la vivimos de manera virtual por lo que fue una experiencia diferente, tuvimos que adaptarnos y organizar la pascua de manera que los adolescentes y jóvenes no se cansaran de estar mucho tiempo frente a una computadora o celular.

Al momento de organizar la Pascua creo que todo nos sentimos animados, surgían buenas ideas y entre todos nos organizamos para que fuera muy dinámica y que atrapara a los adolescentes y jóvenes. Este año nos unimos los grupos de adolescentes (ACAN) y el grupo juvenil de la pastoral juvenil parroquial para realizar una sola Pascua entre todos. Durante toda la semana se realizaron actividades, se subieron pequeños videos con explicación sobre la Pascua y temas a manera de introducción a los días más fuertes; el jueves, viernes y sábado Santo nos reunimos por medio de Zoom donde se vio un tema cada día e invitamos a los jóvenes y adolescentes para que asistieran a las celebraciones de esos días.

Creo que esta Pascua nos enseña que se puede seguir adelante a pesar de las circunstancias, quizá no fue lo que siempre se hacía, pero encontramos la manera de realizarla. En lo personal creo que también me enseñó que en este momento están lo que quieren estar, los que se quedan por Dios y no por amistades o buscar socializar”.

Como podemos darnos cuenta con diferentes experiencias vividas en diferentes lugares los jóvenes están atentos al llamado que Dios les hace a ser cristianos comprometidos. Y que al final, a pesar de las dificultades que estemos viviendo siempre habrá una luz de esperanza (Cristo), que nos ayudará a salir adelante. Apoyemos a los jóvenes en sus actividades, para que sigan creciendo espiritual y personalmente como cristianos y que esa fe, esa esperanza y alegría de saber que Cristo ha resucitado siempre se mantenga ardiente para servir a Dios y a los demás hermanos.

Hermanos, feliz el hombre que soporta pacientemente la prueba, porque, después de probado, recibirá la corona de vida que el Señor prometió a los que lo aman (St 1, 12).



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

Maestro, formador de valores humanos

Por: Elda Lourdes Moreno Valencia

Innumerable cantidad de pensadores, psicólogos, sociólogos, escritores han evocado pensamientos acerca de la labor docente, cada uno de ellos desde su perspectiva, pero todos muy acertados, porque un profesor no se puede describir de una sola forma, en ocasiones son psicólogos, otras veces enfermeros, actores, pintores, orientadores y es que la labor de un docente no termina en el aula, va mucho más allá, trasciende y no tiene fronteras, un profesor forma a policía, al mecánico, al doctor, al político, al abogado, al ingeniero, al sacerdote, no hay una persona que no haya tenido la influencia de un profesor.

Por lo tanto, un docente debe estar dispuesto a no dejar de aprender, pero sobre todo ser fuente de inspiración para que sus pupilos sigan aprendiendo, despertar en ellos el placer por el conocimiento; “educar a un niño no es hacerle aprender lo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía” Jhon Ruskin, transformar su mente y su corazón, a ejemplo del maestro de maestros, Jesucristo quien con su ejemplo y basándose en pequeñas enseñanzas llegaba a los corazones más difíciles de moldear, pero la base de su predicación siempre fue el amor, hablarles de una manera sencilla, acorde a lo que estaban viviendo; y quien iba a decir que después de 2000 años estas siguen siendo las bases de la educación, el humanismo, el llegar a las personas desde su situación, adecuarse a su ritmo de aprendizaje, acercar el conocimiento a sus necesidades tal como lo hizo Jesús con pequeñas parábolas, el mayor ejemplo de Maestro, de transformador, de inspiración para ser una mejor persona que es lo que se pretende formar buenos ciudadanos conscientes del bien y del mal, dispuestos a ayudar a los demás, ser capaces de vivir en sociedad proyectando valores de democracia,

honestidad, respeto, integridad, generosidad, compasión, solidaridad etc.

Hoy más que nunca necesitamos formar mejores personas a través de la educación, el maestro es ese catalizador que puede mover la sociedad hacia donde esperamos, llegar a ser un mundo mejor, no son las instalaciones, no es el material, no son los programas, es la esencia viva del profesor quien con su entusiasmo y entrega llega hacia la conciencia misma de sus alumnos, como lo dice Paulo Freire “La educación no cambia al mundo, cambia las personas que van a cambiar el mundo”:

¿Qué tan importante es en la actualidad la vocación de un profesor? ¿Hasta dónde puede llegar a impactar su trabajo en la vida de los alumnos y de la sociedad misma?, “UNO RECUERDA CON APRECIO A SUS MAESTROS BRILLANTES, PERO CON GRATITUD A AQUELLOS QUE

TOCARON NUESTROS SENTIMIENTOS” Carl Jung, aquél maestro que fue capaz de descubrir y desarrollar al máximo el talento de sus alumnos, que lo ayudó a brillar, a sentirse aceptado, aquél que identificó la tristeza en su alumno y lo hizo sonreír, aquél maestro que dedicó tiempo extra para enseñarte a leer, aquél maestro que vió a un niño sólo y sin nada que comer y le compartió su lonch. Rindamos homenaje a cada uno de los maestros hoy en su día, por dedicarle su tiempo y dedicación a tan loable labor y pilar del futuro de toda sociedad.

Para finalizar un fragmento del poema Enseñarás a volar, escrito por la Madre Teresa de Calcuta “Sabrás que cada vez que ellos vuelen, sueñen, vivan, canten y piensen... Estará en ellos la semilla del camino enseñado y aprendido”

¡FELICITACIONES!



Cómo evitar las epidemias que nos roban la paz interior

Por: MPS Magdalena Iñiguez Palomares

Tener paz interior implica mantener la fe y la esperanza, a pesar de las dificultades. Quizá sea posible que tengas que dejar de hacer algunas actividades que son menos importantes y necesites tomar decisiones para establecer prioridades. Sé honesto contigo mismo, prioriza y elimina aquello que no necesitas

Alcanzar la paz interior es para muchos un deseo sin esperanza. Pero esto no tiene que ser así. Pequeños cambios y estrategias pueden ayudar a relajar tu mente y tu alma, así como ayudar a alcanzar esa armonía y tranquilidad que tanto necesitas y que es tan benéfica para ti y para los que te rodean. Sin embargo, el camino para la paz interior no es sencillo. Alcanzar la paz es un proceso que exige estar dispuesto a dejar ir lo que es inútil y aceptar todas nuestras emociones -incluso las negativas-. Solo entonces podremos gestionarla adecuadamente. Alcanzar esa paz es un proceso que exige estar dispuesto a descubrir quien eres en realidad y darte cuenta de que solo tú eres capaz de controlar tus respuestas y reacciones emocionales

La simplificación de la vida es uno de los pasos hacia la paz interior. Una simplificación persistente creará un interior y exterior de bienestar que nos procurará armonía. Peace Pilgrim. En muchas ocasiones nos empeñamos en lograr más tareas de las que realmente podemos. Uno de los primeros pasos para alcanzar la paz interior es hacer de nuestra vida, un camino sencillo. La cantidad de exigencias y obligaciones que nos imponemos suele ser proporcional a la cantidad de estrés y ansiedad que manejamos. Por lo que analizar y definir en realidad lo que es realmente importante, nos ayudará a establecer unos límites saludables. De esta forma, al eliminar las tareas innecesarias, nuestra mente estará más desahogada y repercutirá en nuestro bienestar.

Por otra parte, existen algunos sencillos pasos que nos pueden ayudar a tomar decisiones en nuestro día a día:

1. Encuentra una técnica de relajación que te funcione. Desde escuchar música, salir a pasear o a caminar, correr, practicar la respiración profunda, colorear, jugar juegos de mesa, rezar el rosario, hacer otro tipo de oración, etc. El objetivo no es reprimir los pensamientos y deseos. Mejor que eso es entrenarnos en observar los pensamientos sin creerlos del todo. Cuando dejemos de seguir lo negativo de nuestros

pensamientos, ya que nos damos cuenta de ello, los privamos de su energía compulsiva. Lo importante es que tengas mucha FE y ESPERANZA, además de que cuentes con un amplio repertorio de estrategias para relajarte y que puedas aplicar cuando más las necesites. Establece un momento del día para relajarte. Te ayudará a mantener el equilibrio.



2.No hagas una montaña de un grano de arena. Convertir pequeñas complicaciones en grandes problemas solo te aporta una cantidad innecesaria de estrés. Todos los días encontraremos problemas, quizás unos más importantes que otros, pero no hay que tratarlos de la misma manera. Es importante seleccionar y no dejarnos llevar por el estrés que generan.

Una de las mejores maneras para hacer la vida más fácil, más ligera, más positiva y menos estresante; es aprender a evitar problemas donde los hay. Sin embargo, cuando estamos estresados o muy atareados, es fácil caer en la tentación de dramatizar y caer en la sensación de urgencia. Para relajar tu mente ante todo lo que parezca un problema, plantéate si realmente importa y a quién. Mira a tu alrededor y fíjate en los demás. Seguro encontraremos que hay personas que encaran objetivamente una situación más complicada y que son capaces de lograr la paz a pesar de todos los obstáculos que enfrentan.

3.No realices actividades de prisa. Hace que nuestras emociones se disparen y se confundan. Si disminuimos la velocidad de

nuestras acciones físicas al movernos, al hablar, al hacer cosas (incluido conducir, comer o trabajar en tu escritorio), nuestro nivel de estrés se reducirá automáticamente. Al reducir la velocidad se acumularán menos cosas en nuestra mente y podremos percibir mejor los detalles. La reducción de la fatiga mental y física conlleva disminuir el ritmo y estar en sintonía con nosotros mismos.

4.Ordena tu espacio y suprime lo que te sobre. Ordenar tu lugar te ayudará a mantener ordenada tu mente. Un espacio limpio, colocado y simple, trae claridad y orden a nuestra mente. Dedicar un tiempo diario a ordenar y limpiar nuestra casa y nuestro espacio de trabajo, es muy benéfico para relajar nuestra mente. Mientras ordenas y limpias, no olvides eliminar todo lo que es prescindible, especialmente aquello que te evoque malos recuerdos y genere pensamientos que sobrecarguen tu mente. Es importante no olvidar que cuanto mas simple sea tu entorno, menos posibilidades existen de que nos distraigamos.

5.Acepta y deja ir. Lo que pasó, pasó. Acéptalo y deja que se vaya. No vale la pena pensar de quien fue la culpa o que podría haber pasado en otras circunstancias. Es necesario dejar que esos sentimientos se alejen dejando de darle vueltas. Para descansar tu mente tienes que desterrar esos pensamientos y recuerdos desagradables que te perturban. Cuando haces una buena confesión, y realizas un acto de contricción honesto y de reparación; cumpliendo la penitencia, puedes estar tranquilo@. ¡Suéltalo y déjalo ir!

6.Resuelve tus problemas ahora. Si existe un problema, resuelve lo que esté bajo tu control. Es imprescindible no dejar que el tiempo sea el que decida por ti. Solucionar un problema te libera del estrés y permite que lo dejes ir. Es importante que enfrentes las dificultades, incluso cuando la solución no es agradable o cueste aceptarla. Cuanto más tiempo pase, más complicado será todo y más costará tomar decisiones y/o aceptar las consecuencias.

7.Reflexiona, respira y practica la oración diaria. Es importante que nuestra vida espiritual por medio de la oración, meditación y reflexión, nos ayude a generar la propia identidad y a renovarnos espiritualmente. Aceptar que solo somos un pequeño grano de arena en la creación universal, y que necesitamos acercarnos a Dios, para que podamos observar la dimensión espiritual de esta vida que es la única que tenemos.

Nuestra Señora de Fátima 13 de Mayo

Por: Pbro. Víctor Manuel Félix Alvarado

Es muy importante situarnos en el tiempo que estamos viviendo, es el tiempo de la Pascua, donde tenemos una gran invitación a la conversión, al cambio de vida desde Aquel que ha vencido la muerte: "Jesús Resucitado".

Ante la experiencia de fe y conversión, nunca debemos dejar fuera de este dinamismo de conversión y vida, a la siempre Virgen María, ella sabemos ocupa un lugar muy especial en nuestra vida como cristianos, la mujer especial de toda la historia, por eso todos la llamamos de una forma especial:

Por eso desde ahora todas las generaciones me llamarán bienaventurada"
(Lc. 1, 48).

Ella siempre atenta nosotros sus hijos, se presenta siempre para compartir a su Hijo Jesús por toda la humanidad, lo hizo en Portugal en el 1917, y la llamamos Fátima, veamos:

Datos generales

La Virgen de Fátima es una advocación de la Virgen María. Es la historia de las apariciones de Nuestra Señora a tres pastorcillos en 1917 en Portugal. Estos hechos y los mensajes de conversión que María les dio a Lucía, Jacinta y Francisco han llegado hasta nuestros días.

Tres primos llamados Lucía, Jacinta y Francisco estaban en el campo cuidando de las ovejas, en la zona de Cova da Iria. A mitad de la mañana comenzó a llover. Los niños tuvieron



que buscar un refugio para no mojarse. Seguidos del rebaño de ovejas comenzaron a buscar un sitio para cobijarse.

Fechas de apariciones

Desde el 13 de mayo de 1917 la Sma. Virgen María se apareció por seis veces en Fátima (Portugal) a tres pastorcitos: Lucía, Francisco y Jacinta.

1. 13 de mayo 1917
2. 13 de junio de 1917.
3. 13 de julio del 1917
4. 13 de agosto del 1917
5. 13 de septiembre del 1917
6. 13 de octubre del 1917

Es importante decir que el año de 1917 es un año muy importante para la historia de la humanidad, estaba concluyendo la I guerra mundial, y la Virgen bajaba de los cielos, y se presentó a tres pastorcillos.

Mensaje y secretos

En su mensaje les pidió oraciones por la conversión de los pecadores y la vuelta del mundo al Señor. Sólo en agosto, los pequeños verían a la Virgen el día 19, ya que el día previsto, las autoridades les impidieron acceder al lugar del encuentro.

Durante todo este tiempo, les confió tres secretos, pidiéndoles que, de momento, no los divulgasen. La Iglesia, aprobó y dio por válidas estas apariciones y, desde entonces Fátima se ha convertido en un Centro de Peregrinación y Devoción Mariana.



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

YA NOS VISITASTE?

PA' AHORRAR DE VERDAD!

Contamos con servicio a domicilio, llámanos!



"Para salvar las almas de los pobres pecadores, Dios quiso establecer en el mundo la devoción a mi Inmaculado Corazón"

Nuestra Señora de Fátima

a la Beata Jacinta, Beato Francisco y Sor Lucía Dos Santos



Aprendamos a perdonar en el Matrimonio y en la familia

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

Si queremos ejercer algún oficio, si deseamos dominar cualquier disciplina o rama del arte, como la música o la pintura, o de la ciencia como la medicina, etc., tenemos que aprender, ejercitándonos, estudiando, acercándonos al que sabe, para que nos enseñe. Aprender algo que valga la pena en nuestra vida requiere de conocimiento y esfuerzo. Veamos cómo los atletas de alto nivel se ejercitan constantemente de 8 a 10 horas diarias. (Mi sobrina Ety, esas horas ocupa a diario para seguir siendo campeona en patinaje). Los atletas Olímpicos, por ejemplo, se entrenan toda una vida para efectuar su rutina, sabiendo que tendrán cuando mucho una o dos oportunidades para demostrar todo lo que han aprendido.

Perdonar es un verbo, no un sustantivo. Es algo que tenemos que hacer. No sólo decir. Además, perdonar se aprende y para aprender a perdonar las grandes cosas, tenemos que empezar por perdonar las pequeñas. Por ejemplo, si un levantador de pesas quiere llegar a levantar 150 o 200 kg., no empieza por 200, empieza primero por 10 y luego por 20, luego 30 hasta que tenga la capacidad de alcanzar su meta, que en este caso es levantar 200 kg.

El amor es un arte; también el perdón es un arte. Para practicarlo tendremos que aprender la teoría y posteriormente ponerla en práctica, hasta que lo dominemos perfectamente. El ejercicio es perdonar y el fruto de esa acción es el perdón. El perdón no va solamente en una dirección. Siempre pensamos que el perdón es para el perdonado, para el que lo recibe, pero no es así. El perdón trabaja en dos direcciones, liberando al que lo otorga y al que lo recibe.

Para perdonar tenemos que hacer grandes esfuerzos y muchas veces sobrenatural, para alcanzar ese perdón que tanto necesitamos en el matrimonio, en la familia. Nada tendría sentido si no perdonamos con el perdón de Cristo. Cuando tenemos que perdonar algo, el perdón debe provenir de una gran fuerza de amor: para perdonar algo grande se necesita un amor grande. ¿Cómo puede una madre perdonar a alguien que le ha arrebatado a su hijo? ¿Cómo puede perdonar un padre la traición de su hijo? ¿Cómo pueden una esposa o un esposo perdonar una infidelidad, una traición? El amor humano no nos basta, no es suficiente...

Debemos acudir al amor divino de Jesús y pedirle que sea Él quien perdone en nuestro lugar; nosotros no podemos, nos hace falta amor para poder perdonar eso. En ese momento tenemos que entregarle nuestra vida y voluntad a Jesús, para que

una vez dentro de nosotros perdone al otro a su manera, con un perdón lleno de amor y de misericordia. Él le dirá como a la mujer adúltera: “tus pecados están perdonados... Vete y no peques más”. Sin reclamos, sin engaños o advertencias, sólo hubo amor, amor infinito. Porque pareciera que las infidelidades se presentan sin motivo ni causa alguna. A veces se presentan cuando más felices y seguros nos sentimos, pero las infidelidades son la consecuencia de muchos años de descuido, desatención, falta de comunicación, de cariño y de comprensión. Cuando una infidelidad aparece: es culpa de uno, responsabilidad de dos. Pocas veces aparecen, así como así. Para que una infidelidad se produzca, es necesario que haya suficiente espacio entre los dos para que pueda entrar un tercero. Y aquí quiero que reflexionemos sobre lo que es la infidelidad.

INFIDELIDAD.

Infidelidad es dar a otra persona, lo que le corresponde a nuestro cónyuge o a nuestros hijos... Cuando le contamos a la mamá o a las amigas, algo que sólo debería saber el esposo, estamos siendo infieles. Cuando gastamos con los amigos dinero que corresponde a nuestra esposa o a nuestros hijos,

estamos siendo infieles. Cuando el tiempo y las atenciones que le corresponderían al cónyuge o a los hijos los dedicamos a las amigas o amigos, estamos siendo infieles. Cuando le damos a otra persona las palabras de cariño, los detalles, los elogios que deberíamos dar a nuestro esposo o a nuestra esposa, estamos siendo infieles. La infidelidad no se consume con el acto sexual. La infidelidad física se gesta desde la mente, en los deseos. Si vemos las cosas desde este punto de vista, ¿Habría alguien en la tierra que no haya sido infiel alguna vez? Creo que no. No hay medias tintas. No hay cosas malas que podamos hacer tantito. Si el final es malo, el camino también lo es. Cuántos matrimonios se han destruido porque alguno de los dos pensó que no era tan malo, que, al fin y al cabo, mientras no se dé cuenta a la otra persona, podemos darnos ciertos gustos. Y cuando nos descubren viene la mentira, una y otra vez. No pasó nada, estás exagerando las cosas. etc. etc.

La fidelidad nace del corazón, así como la infidelidad. Se tiene que ser fiel en lo pequeño y en lo grande. Ser fiel siempre fiel: con la mirada, con los sentimientos, con el cuerpo, con el alma. La fidelidad nos da paz y tranquilidad. Podemos dejar



nuestro teléfono donde sea sin tener que esconderlo. Podemos contestar cualquier llamada en cualquier momento. Podemos ser nosotros mismos en cualquier lugar o situación sin tener que fingir o andarnos con cuidado. ¿No crees tú que es mejor vivir así en lugar de vivir con los celos, las preocupaciones y la angustia que provocan esas relaciones pasajeras?. La fidelidad le da valor a nuestra vida, a nuestro matrimonio, a nosotros mismos y a nuestro cónyuge. No nos devaluemos ni devaluemos a la otra persona, convirtiéndola en un objeto de placer pasajero.

HACER QUE VALGA LA PENA.

Un docente de la maestría nos dijo un día que el que seguido se pregunta: ¿por qué?, obtiene respuesta de porque...rias. lo mejor es revisar PARA QUÉ. Ninguna historia tendría sentido si no sirviera para algo. Si no pudiéramos sacar algo bueno de ella, no tendría caso contarla o recordarla. gracias a los acontecimientos vividos por la pareja, su vida da un giro de 180°, de ir directo al fracaso y la perdición, se convirtió en una herramienta de salvación y gloria. Preguntarse por qué es voltear a ver el pasado, los para qué son para ver el futuro.

Por último, quiero decir que:

“Si tú estás viviendo alguna infidelidad, debes saber que tu vida nunca será igual, podría incluso ser mejor.” Pero no solamente tenemos que perdonar las cosas grandes en la vida matrimonial, es necesario saber perdonar lo grande y lo pequeño. Por eso examinaremos un poco más el perdón.

AMAR ES PERDONAR, PERDONAR ES AMAR.

Todos en la vida hemos necesitado perdonar o ser perdonados; casi diariamente somos ofendidos voluntaria o involuntariamente por alguien y todos en nuestra vida hemos ofendido voluntaria o involuntariamente a alguien. Ahí donde radica la fuerza del amor: el amor se basa en la capacidad que tengamos de perdonar o de aceptar las disculpas de otro. Cada día tenemos que hacer el ejercicio de perdonar al que se nos atravesó en la calle, al que nos gritó, al que quiere nuestro puesto en el trabajo, a nuestros padres, a nuestro esposo, a nuestra esposa, a nuestros amigos y hermanos. El fruto de perdonar es el perdón. El perdón no sólo libera al perdonado, sino principalmente al que perdona, necesitamos pues, perdonar.

PERDONAR A DIOS Y A NOSOTROS MISMOS.

¿Cuántas veces no hemos preguntado por qué Dios me mandó esto? Cuando algo nos sale mal, culpamos a Dios. Si alguien nos hizo algo, culpa de Dios. Pareciera que Dios es nuestro enemigo y que disfruta haciéndonos sufrir. Desde nuestra infancia hasta ahora hemos acumulado experiencias difíciles que debieron ser perdonadas en su momento. Han vivido con nosotros. Son parte de nosotros y nos han hecho lo que somos y cómo somos. Para poder liberarnos, para poder cambiar necesitamos soltar ese peso que traemos cargando desde pequeños. Ese abuso, esa injuria, esa parte de nuestra vida que hemos querido

borrar pero que sigue ahí, lastimándonos, hiriéndonos, nos es necesario soltar. Soltemos hoy todas nuestras cargas, traumas y conflictos. Muchos de los problemas en el matrimonio se dan por situaciones personales de uno o de otro. Situaciones no superadas que explotan en la relación conyugal. Llevamos al plano matrimonial un problema que es personal y pensamos que el problema es culpa del otro. Buscamos afuera al culpable cuando está dentro de nosotros.

TE PERDONO, ¿ME PERDONAS?

¿Cómo debemos perdonar? ¿Cómo perdonar al otro?

“Por gusto no se perdona a nadie, eso sí te lo aseguro. Para darme en forma de perdón a este, a esta que me traicionó y me fue infiel, tengo que morir al instinto de venganza, necesito morir a ese impulso de rebeldía. Y este morir para darme, solo con Jesús se puede alcanzar. Él es el único que puede cambiar las leyes del corazón que te impulsan emocional y sin sentimentalmente a destruir el amor de toda una vida, y sin ningún razonamiento. Cambiar lo que antes era amor, por odio, desprecio, etcétera.”

El arrepentimiento sincero no se debe acompañar de ningún argumento, no se le debe agregar ningún, pero. El arrepentimiento sincero no es un esfuerzo para manipular a la persona, y que ésta dé algo a cambio.



Cuarto Encuentro Vocacional

Por: Pastoral Vocacional Seminario

El pasado 24 y 25 de Abril se realizó el 4to. Encuentro Vocacional en el Seminario Diocesano de Ciudad Obregón. En esta ocasión, sólo se permitió el acceso a 20 personas por la situación sanitaria actual de confinamiento.



Por la misma razón, se tomaron todas las medidas sanitaria necesarias para poder un desarrollo del encuentro con un riesgo muy reducido. Afortunadamente, todos los jóvenes dieron negativo a la prueba de Covid19. Además de esta medida, se estuvieron realizando las ya conocidas (distanciamiento, uso de cubrebocas y lavado de manos o uso de gel), además de sanitizar frecuentemente las áreas utilizadas por estos 20 jóvenes.

Todo el equipo de Pastoral Vocacional del Seminario estuvo apoyando en este encuentro con mucho entusiasmo y trabajo en equipo. Arrancamos a las 9:00 a.m. recibiendo a los jóvenes, primeramente, para la realización de sus pruebas Covid19.





Seminario de Obregón
¿INQUIETUD VOCACIONAL?
¡CONTÁCTANOS!

PROCESO VOCACIONAL 2021

Seminario Diocesano de Ciudad Obregón



Campamento vocacional
29 y 30 de mayo

Encuentro vocacional
24 y 25 de abril

Pre-Seminario
28 de junio-4 de julio

¡Avísos, levántate que El te llaman!

No temas, yo estoy contigo

Por: Any Cárdenas Rojas/Colaboración: Frank Morera

San Pedro nos introduce a la grandiosa verdad de que no importa lo difícil de la situación que nos toque vivir o lo sombrío que parezca el futuro los cristianos no tenemos nada que temer, porque sabemos que tenemos a Dios de nuestro lado.

En el Reino de Dios no existen las excusas para desmayar, no hay excusas para tirar la toalla, no hay excusas para dejar el camino porque en Dios lo tienes todo. “Si lo tienes a Él tienes todo lo que necesitas; si teniendo todo lo pierdes a Él no tienes nada, porque en Él está la vida, de Él viene la salvación”, en su palabra dice “Porque yo soy tu Dios que te esfuerzo”, esta última palabra muestra claramente que Dios siempre fortalece, si estás cansado, agotado, sin fuerzas; Dios es el descanso, es quien nos levanta.

Habrà que entregarle todo, todos nuestros problemas, cargas, enfermedades. Dios anda buscando corazones arrepentidos y humillados. Para que el Señor pueda trabajar en nuestra vida debemos verlo como la única fuente de agua que sacia la sed.

Por alguien que dice: 'no creo en Dios por lo malo que hay en el mundo', hay muchos más que dicen: 'creo en Dios por todo lo bello y bueno que hay en el mundo'.

Las dificultades y problemas, no deben impedirnos captar la presencia amorosa de Dios que nos sostiene, nos consuela, nos da Su gracia a cada momento para superar lo que nos toca ir viviendo.

A pesar de que nos duelan los sucesos y las dificultades que se encuentren frente a nosotros, y que en ocasiones queramos claudicar como lo hicieron muchos discípulos aquel día en que Jesús les habló con palabras e instrucciones difíciles de digerir, no hay otro lugar en el que podamos estar más seguros, ni nadie que nos ofrezca una promesa mejor.

Aún en tiempos difíciles no falta la protección de Dios. Con frecuencia nuestras dificultades, problemas o situaciones que nos generan stress afectan nuestra búsqueda de Dios, y esto desencadena una crisis espiritual. Podemos tomar malas decisiones y meternos en graves problemas.

El Pueblo de Dios vivió momentos difíciles en su historia, pero la seguridad de la presencia divina le dio la fuerza para lograr la liberación de todo lo que le impedía vivir como era el deseo divino. Hoy nos toca a nosotros, los llamados a la resiliencia, fruto de nuestra profunda intimidad.

En medio de toda situación el mejor camino es buscar a Dios, Él siempre dispuesto para sus hijos y nos escuchará y atenderá. Siempre es necesario levantar una oración desde las dificultades.

Además debemos recordar en cada instante y en cada situación difícil que NO estamos destinados a permanecer en este mundo. Si este mundo fuera todo lo que hay, entonces sí que podríamos enojarnos con Dios por no asegurarse de que la pasemos aquí de maravilla, pero no es así. Estamos en tránsito hacia nuestro hogar definitivo. Lo malo como lo bueno que aquí vivamos pasará. Eso no significa que debemos quedarnos de brazos cruzados. Hay que procurar desarrollar al máximo lo que somos y tenemos y amar y ayudar a los

demás, pero con la paz de saber que pasarla bien en este mundo no es nuestra meta final.

El Señor muy claramente y sabiendo de qué hablaba lo dijo hace 2000 años: "No obstante, cuando el Hijo del Hombre venga, ¿hallará fe en la tierra?" (Lucas 18:8) Esto porque vendrán tiempos peores y las ratas tienden saltar del barco cuando este se está hundiendo, pero da la casualidad de que este barco no se hunde, es zarandeado, pero Jesús está en él y va por el momento durmiendo y nosotros trabajando con el temporal. ¿Ya lo dijo una vez “porque temen hombres de poca fe?” y nos anunció que la Fe se va a enfriar...así que es hora de que se tomen decisiones, si eres muy sensible y "misericordioso" pues salta, porque yo no me voy. Primero porque no tengo a donde ir, no hay más ninguna Iglesia, NO hay nada más que ésta. Y segundo, porque he invertido toda mi vida en ella y se en Quién he puesto mi Fe y confianza y quiero ser de los que el Señor encuentre con fe, asustado como los apóstoles, pero dentro de la barca porque no tenían a donde ir. Afuera había más tormenta y yo no sé nadar. Así que debería haber pocas posibilidades para todo católico que a estas alturas seamos apóstatas. No miremos para atrás y que nadie nos diga lo que tenemos que hacer.

Así que cuando venga el Señor con el látigo, tendremos que hacer lo correcto. Ojalá sí lo hagamos.



Encíclica “Fratelli Tutti”

CAPÍTULO QUINTO: LA MEJOR POLÍTICA (154-197)

Por: Saúl Portillo Aranguré

En medio de un ambiente político por las próximas elecciones en Sonora, es una providencia que toque en este mes el capítulo donde la reflexión sobre la política a la luz del evangelio, que para candidatos, miembros partidistas y toda la sociedad que estamos obligados moralmente a ejercer nuestro derecho a votar, con la reflexión suficiente, para pedir a los candidatos y próximos representantes, que no se trata de descalificaciones, sino de verdaderos acuerdos y acciones donde ejerzan su ministerio como lo que el papa ha definido sobre la política, “como una de las formas más altas de caridad”.

En este capítulo el Papa, toca tres temas esenciales de la política en todos los niveles.

1. POPULISMOS Y LIBERALISMOS (Popular o populista, Valores y límites de las visiones liberales)
2. EL PODER INTERNACIONAL (La política que se necesita, El amor político, Amor efectivo, Los desvelos del amor, Amor que integra y reúne.)
3. MÁS FECUNDIDAD QUE ÉXITOS

Ya el primer numeral de este capítulo condensa toda la idea eje de lo que desarrollara: “Para hacer posible el desarrollo de una comunidad mundial, capaz de realizar la fraternidad a partir de pueblos y naciones que vivan la amistad social, hace falta la mejor política puesta al servicio del verdadero bien común. En cambio, desgraciadamente, la política hoy con frecuencia suele asumir formas que dificultan la marcha hacia un mundo distinto.” FT 154.

En la actualidad se constata la realidad negativa, “desgraciadamente”, de unas formas de política que en vez de facilitar “dificultan”, porque esconden “el desprecio de los débiles”. Este primer momento lo encontramos desarrollado en los numerales 155 a 169, con un título: populismos y liberalismos. Aquí podemos anexar también, el tema titulado: el poder internacional, que está en los numerales 170 a 175.

El Papa denuncia que se ha construido la polarización entre populista o no populista, y la manera como este estilo de divisiones pretende encajonar a las personas y a las organizaciones sociales. Sabemos que toda polarización hace daño ya que genera rivalidades peligrosas, polémicas estériles, además produce excesos que injustamente exaltan o desacreditan a personas y organizaciones.

“El desprecio de los débiles” es el gran vacío de fondo en las tendencias con “formas populistas”, porque los utilizan demagógicamente para conseguir sus fines, lo mismo que en aquellas con “formas neoliberales” individualistas, porque los ponen al servicio de los poderosos intereses económicos.

Miremos unas claves para avanzar:

- El pueblo: estamos llamados a trabajar por la identidad común de pueblo, como categoría abierta, hecha de lazos sociales y culturales; un pueblo vivo, capaz de nuevas síntesis incorporando al diferente, caminando hacia el

bien común, con liderazgos populares capaces de interpretar el sentir común y de ponerse al servicio del pueblo.

- El trabajo: es necesario promover la existencia digna del pueblo por medio del trabajo, como una dimensión irrenunciable de la vida social que establece relaciones sanas y permite la producción comunitaria en orden al desarrollo humano integral. Para lograr la implementación de estas dos claves, se requiere un verdadero cambio en los corazones humanos, una verdadera conversión de vida.

La iluminación de la sana política

El papa Francisco pasa luego a proponernos “la mejor política”, aquella política que está puesta al servicio del bien común, de la fraternidad y de la amistad social. Este segundo momento, parte con un interrogante: “¿puede haber un camino eficaz hacia la fraternidad universal y la paz social sin una buena política?”. La respuesta la encontramos desarrollada en los numerales 176 a 185, con un título: una caridad social y política. Allí encontramos propuestas iluminadoras:

- La política sana: necesitamos una política que asuma un proyecto común de humanidad presente y futura, que no se someta a la economía, que piense en el bien común a largo plazo, “una economía integrada en un proyecto político, social, cultural y popular que busque el bien común” (FT 179).

- El amor político: cuando reconocemos a cada ser humano como un hermano o una hermana, desarrollamos el sentido social y superamos toda forma de individualismo, entonces nace el amor político: “la caridad social nos hace amar el bien común y nos lleva a buscar efectivamente el bien de todas las personas, consideradas no sólo individualmente, sino también en la dimensión social que las une” (FT 182).

- El amor efectivo: el amor social es efectivo, capaz de construir un mundo nuevo; este amor social para que sea eficaz necesita la luz de la verdad, caritas in veritate, solo así logra superar la emotividad privada y el relativismo: “porque cuando está en juego el bien de los demás no bastan las buenas intenciones, sino lograr efectivamente lo que ellos y sus naciones necesitan para realizarse” (FT 185).

Las acciones propuestas

Podemos luego abordar la tercera parte del quinto capítulo, en la cual el papa Francisco nos lleva a profundizar el amor “imperado”, entendido como aquellos actos de caridad que impulsan a crear instituciones más sanas, regulaciones más justas, estructuras más solidarias. Esta temática está desarrollada en dos apartados, el primero titulado: la actividad del amor político, lo encontramos en los numerales 186 a 192; el segundo, con el título: más fecundidad que éxitos, es la sección que va del número 193 hasta el 197. De allí podemos tomar para nuestra vida personal y comunitaria las siguientes propuestas:

- “Sólo con una mirada cuyo horizonte esté transformado por la caridad, que le lleva a percibir la dignidad del otro, los pobres son descubiertos y valorados en su inmensa dignidad, respetados en su estilo propio y en su cultura, y por lo tanto verdaderamente integrados en la sociedad. Esta mirada es el núcleo del verdadero espíritu de la política” (FT 187).

- “Por eso la política mundial no puede dejar de colocar entre sus objetivos principales e imperiosos el de acabar eficazmente con el hambre. Porque cuando la especulación financiera condiciona el precio de los alimentos tratándolos como a cualquier mercancía, millones de personas sufren y mueren de hambre. Por otra parte, se desechan toneladas de alimentos. Esto constituye un verdadero escándalo. El hambre es criminal, la alimentación es un derecho inalienable” (FT 189).

- “Mientras en la sociedad actual proliferan los fanatismos, las lógicas cerradas y la fragmentación social y cultural, un buen político da el primer paso para que resuenen las distintas voces” (FT 191).

- “En la actividad política hay que recordar que «más allá de toda apariencia, cada uno es inmensamente sagrado y merece nuestro cariño y nuestra entrega. Por ello, si logro ayudar a una sola persona a vivir mejor, eso ya justifica la entrega de mi vida. Es lindo ser pueblo fiel de Dios. ¡Y alcanzamos plenitud cuando rompemos las paredes y el corazón se nos llena de rostros y de nombres!” (FT 195).

Importante que nos acerquemos y dialoguemos con los líderes (y candidatos) políticos, como seres humanos, como hermanos con una vocación especial, porque ellos necesitan de la Iglesia y, de manera especial, de los que tienen la misión de pastorear, las luces, los caminos y los medios que los lleven a vivir una sólida y coherente espiritualidad política al servicio del bien común. “También en la política hay lugar para amar con ternura. ¿Qué es la ternura? Es el amor que se hace cercano y concreto” (FT 194).



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



“La cruz de Cristo expresa amor, servicio, entrega sin reservas: es verdaderamente el 'árbol de la vida', de la vida sobreabundante.”

02 de abril

“Siempre es posible volver a empezar, porque existe una vida nueva que Dios es capaz de reiniciar en nosotros más allá de todos nuestros fracasos.”

03 de abril

“Que continúen los esfuerzos para encontrar soluciones pacíficas a los conflictos, en el respeto de los derechos humanos y la sacralidad de la vida, mediante un diálogo fraterno y constructivo, en un espíritu de reconciliación y solidaridad activa.”

04 de abril

“Cristo está vivo, Cristo acompaña mi vida, Cristo está a mi lado, Cristo toca la puerta de mi corazón para que lo deje entrar.”

05 de abril

“Cuando rezamos, nunca lo hacemos solos: aunque no lo pensemos, estamos inmersos en un majestuoso río de invocaciones que nos precede y continúa después de nosotros.”

07 de abril

“Las llagas son canales abiertos entre Él y nosotros, que derraman misericordia sobre nuestras miserias. Son los caminos que Dios ha abierto completamente para que entremos en su ternura y experimentemos quién es Él, y no dudemos más de su misericordia.”

11 de abril

Sin la fe, todo cae; y sin la oración, la fe se apaga. Fe y oración juntos, no hay otro camino. Por esto la Iglesia, que es casa y escuela de comunión, es casa y escuela de fe y de oración.”

14 de abril

“Ninguno de nosotros nace santo, y cuando estos sentimientos malos llaman a la puerta de nuestro corazón es necesario ser capaces de desactivarlos con la oración y con la palabras de Dios.”

21 de abril

“Jesús, sin embargo, pastor verdadero, nos defiende y nos salva en muchas situaciones difíciles, peligrosas, mediante la luz de su palabra y la fuerza de su presencia, que experimentamos especialmente en los Sacramentos.”

25 de abril

“Cada momento de la vida terrena de Jesús, a través de la gracia de la oración, se puede convertir para nosotros en contemporáneo. Gracias al Espíritu Santo, el guía, y ustedes saben que no se puede rezar sin la guía del Espíritu Santo, es Él quien nos guía.”

28 de abril

“Ustedes para ser valorados, no necesitan convertirse en algo distinto de lo que son por el Bautismo. Su laicidad es riqueza para la catolicidad de la Iglesia, que quiere ser levadura, sal de la tierra y luz del mundo.”

30 de abril



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**



Aniversarios Sacerdotales de Mayo

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

05 de Mayo

Pbro. Enrique Gutiérrez Saiz (1998)

13 de Mayo

Pbro. Ignacio Beltrán Moreno (1995)

Pbro. Víctor Martínez Meza (2008)

Pbro. Benjamín Arturo Salazar Astraín (2009)

22 de Mayo

Pbro. Guillermo Arnulfo Ávila Contreras (2013)

Pbro. Víctor Manuel Félix Alvarado (2013)

Pbro. Rubén Fernando Gutiérrez Díaz (2013)

24 de Mayo

Pbro. Sergio Ricardo Magaña Álvarez (2008)

29 de Mayo

Pbro. Ricardo Duarte Rojo (1992)

31 de Mayo

Pbro. Francisco López Aispuro (2007)

Pbro. José Sabino García Gutiérrez (2008)



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

