

UNA MIRADA DE PERDÓN

SE VALE ENOJARSE
CON DIOS

¿TODOS SOMOS
PROFETAS?

LA LITURGIA
DE LO COTIDIANO



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 217

JULIO
2024

GRUPOS Y ACTIVIDADES

PARA JÓVENES



Grupos Parroquiales

Actividades

Adoración
Jóvenes en general
Último martes de mes 8pm
Capilla de las Criptas

Retiro NOVA
De 18 a 30+ años
Durante el mes de febrero

Misiones
De 18 a 30+ años
Semana Santa

Éxodo
De 12 a 16 años
Sábados de 10am a 1pm
Casa Santa Cruz
(Bld. de la Luz 208)
f exodo.santacruz

NOVA
De 18 a 30+
Viernes cada 15 días de
7 a 8:30pm
Casa Santa Cruz
(Bld. de la Luz 208)



Informes
Pastoral Juvenil



PARROQUIA DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

Instagram: santacruz_pedregal Facebook: ParroquiaSantaCruzDelPedregal
parroquiasantacruzdelpedregal.com.mx



PROMOTORES VOLUNTARIOS DE UN FORTALECIMIENTO DE LA COMUNIDAD



Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.



www.videosparasiempre.com

Servicio a domicilio



Llama o escribe: 55-2300-8994



VEN Y SÍGUEME

Escucha nuestros podcasts



Sigue nuestras redes



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme



DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO

www.revistavenysigueme.com.mx

- 2** **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Por los caminos del evangelio**
Una mirada de perdón
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
¿Todos somos profetas?
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
El Espíritu Santo habló por los profetas
Gabriel Villalobos
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**
H. Alfonso Pérez Laríos, M.Sp.S.
Recopilación: P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**
El don del Espíritu Santo nos santifica
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Tomás, el apóstol, nos enseña sobre la fe**
Gabriela Marcial Santos
- 9** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11** **Inyecciones de Fuego**
Sólo luchando se alcanza la victoria
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12** **Aguatón**
Alejandra Barrera Segura
- 13** **Encuentro personal con Dios**
Rectitud y vida de santidad
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 14** **Es momento de ser joven**
Cosas rotas que pueden volver a brillar
María Milo
- 15** **Mirar hacia lo alto**
Dios y el dinero I
Georgina Arámburu Mejía
- 16** **Vamos a Jugar**
La medalla de San Benito
Georgina Arámburu Mejía
- 17** **Dejando huella**
Una Oración breve pero audaz
Gisèle Scarnière
- 18** **Ofréceme y ofrécete**
Fascinante y desconcertante
Tere Rojas Juárez
- 19** **Reflexiones de un millennial católico**
Se vale enojarse con Dios
Eugenio Valle Ruiz
- 20** **La liturgia de lo cotidiano**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 21** **Un espacio para crecer**
¿Cómo tienes planeada tu segunda mitad del año?
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22** **El llamado a dar testimonio de Jesús**
D.P. José Ignacio Abarca Franco
- 23** **Salud y Bienestar**
¿Qué sabes sobre las dietas para obtener un "Cuerpo de Verano"?
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 24** **Soledad y aislamiento**
Cuidarnos y comunicarnos
Mauro Razo

CONTENIDO INTERACTIVO
Da clic sobre el icono de cada artículo en el que aparezca



UNA REVISTA DE



COLABORADORES

D.P. José Ignacio Abarca Franco
Georgina Arámburu Mejía
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Nayelli Díaz
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Gabriela Marcial Santos
Guadalupe Moreno
María Milo
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
Gabriela Rangel de Santos
Mauro Razo
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Eugenio Valle Ruiz
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Gabriel Villalobos
Sonia Villaseñor Manrique

DIRECTORA Y EDITORA

Carlota Figueroa Zevada

CONSEJO EDITORIAL

P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
Vicente H. Bortoni G. de C.

DISEÑO EDITORIAL

María José Álvarez Hernández

CORRECTORA DE ESTILO

María Antonieta Ochoa Gurza

OFICINA PARROQUIAL
55 · 5652 · 6591

PROMOTORES VOLUNTARIOS
55 · 5652 · 6399


¡SUSCRÍBETE!

DONATIVO \$350.00 ANUALES
TU DONATIVO COLABORA PARA LA DIFUSIÓN DE ESTA REVISTA

PROMOTORESVOLUNTARIOS@GMAIL.COM

Los artículos publicados, incluyendo su autenticidad, son única y exclusivamente responsabilidad del autor firmante, de ninguna manera representan la opinión de la revista.

Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo
#04-2017-070714075500-203
Certificado de título y contenido en trámite.
Derechos reservados.
La información publicada podrá reproducirse total o parcialmente únicamente consignando la fuente.



Fiesta de San Ireneo de Lyon



EDITORIAL

P. GIANCARLO TOMAO GORDÓN, M.SP.S.
PÁRROCO DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

No ha bastado el mes de junio, ni creo que baste julio para terminar de asentar los sentimientos que a lo largo del país se suscitaron con las elecciones. Una abigarrada combinación de emociones rondan los corazones de los mexicanos. La comunidad de la Santa Cruz no es la excepción. Presto oído con mucha frecuencia a estas expresiones que se manifiestan en la Oración de los Fieles, en confesión, acompañamiento espiritual, diálogos acordados o espontáneos. Como sea hay una necesidad de expresar lo que en el corazón genera sacudimiento.

Importa y mucho todo lo que afecta nuestro corazón, allí donde Dios tiene su domicilio particular con cada uno de nosotros. Pues donde esté nuestro corazón sabemos se halla lo más valioso que tenemos (cfr. Mt 6,21). ¿Será lo más valioso Dios o los corazones están consagrados a tesoros muy distintos a Él?

Esperamos que este ejemplar pueda contribuir a traer luz y guía para que nadie pierda su centralidad en Dios.

Sonia Villaseñor nos acerca una vez más a la Cadena de Amor con el Corazón de Jesús. Nos cuenta como, para la beata Concepción Cabrera de Armida, el secreto de la santidad consiste en la unión con el Espíritu Santo, en el silencio del alma, en la entrega por amor a nuestros hermanos.

En su propia reflexión, partiendo de la meditación sobre realidades que nos estremecen María Milo nos dice de las **“Cosas rotas que pueden volver a brillar”**. En mi

opinión la redacción que nos regala María queda abierta y disponible para ser medio de conducción hacia la sensibilidad singular de cada lector. Un texto que nos da oportunidad para mirar cómo esa realidad afecta nuestro corazón.

Con Tere Rojas podemos también fluir emocionalmente con la Beata Conchita: ¡Oh, Crucificado Señor, mi Modelo, mi Camino, mi Verdad, mi Cruz y mi Vida...! ¡Tú eres, solo Tú, el encanto de mi existencia, el imán de mis amores, la única aspiración de mi vida...! Tú llenas los inmensos senos de mi alma... Tú eres el que, en el silencio de la noche, recibes mis lágrimas y cuentas los latidos de mi enamorado corazón...

Encaminados hacia nuestra profunda interioridad podemos **“hacer un análisis, tanto de los logros como de los desaciertos que tuvimos durante los primeros seis meses, y sentar las bases para lo que queremos que suceda en los que están por venir”**, según propone Rodrigo Vázquez

Ante Dios tenemos desde nuestro bautismo una misión que no debe quedar retenida por abatimientos ni desesperanza. El propio Francisco, nos invita a preguntarnos: Yo, que fui **“elegido profeta”** en el Bautismo, ¿hablo y, sobre todo, vivo como testigo de Jesús? ¿Llevo un poco de su luz a la vida de alguien? ¿Yo me interrogo sobre esto? ¿Me pregunto cómo va mi testimonio, como va mi profecía? nos refiere Guadalupe Moreno. Nuestro corazón retome su fidelidad y centralidad por la fe en Jesús.



**POR LOS CAMINO
DEL EVANGELIO**

Una mirada de perdón

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

“Eviten toda clase de avaricia,
porque la vida del hombre no depende
de los bienes que posea”
(Lc 12, 13-21).

Así define el diccionario a la avaricia: La avaricia es el afán o deseo desordenado de poseer riquezas, bienes, posesiones u objetos de valor abstracto, con la intención de atesorarlos para uno mismo, mucho más allá de las cantidades requeridas para la supervivencia básica y la comodidad personal.

Jesús no tenía diccionario, tenía vida en abundancia y es la vida la que lleva a tener sentido y valor a la persona humana.

Hay de miradas a miradas: la mirada de amor de una madre para sus hijos, la mirada de hermano, acompañada de un abrazo; miradas de curiosidad, para conocer lo que sucede; miradas de odio, a quienes consideramos enemigos de la vida, la paz, la justicia y la verdad.

A la mirada, que acumula sentimientos, nuestro cerebro, evangelizado por el mensaje de Jesús, nos pide tener una mirada de perdón, para todos cuantos se han puesto al margen o en contra de la vida. El amor de Dios lo sentirán, porque Dios, en Jesús, nos ha dado el perdón, la reconciliación y la paz.

La paz es algo más que **“la tranquilidad en el orden”**, aunque, también, la paz es la persona misma de Jesús que, al darnos su Espíritu Santo, nos llena de vida plena, llena todos los vacíos, quita todas las envidias, reconoce todos los carismas y dones, abunda en bendiciones materiales, emocionales, espirituales, personales, sociales y mundiales.

Y, entonces, haremos lo que hoy nos pide san Pablo, en la segunda lectura: **“Den muerte, pues, a todo lo que hay en ustedes: la fornicación, la impureza, las pasiones desordenadas, los malos deseos y la avaricia, que es una forma de idolatría... revístanse del hombre nuevo, el que se va renovando, conforme va adquiriendo el conocimiento de Dios, que lo creó a su propia imagen...”** (Col 3, 9-11).

“Señor, Tú nos gobernarás en paz, porque todas nuestras empresas nos las realizas Tú... Señor, Tú nos gobernarás en paz, porque todas nuestras empresas nos las realizas Tú.” (Is 26, 12). Sí, hay que repetirlo una y mil veces.

Repetir orando, orar amando, amar sirviendo, servir a la paz y, en este día, de manera especial, para aquellos que se han dejado llevar por la violencia.

La paz de Dios también llegue a nuestros victimarios y habrá una vida nueva.

Amén.

A photograph showing two people from the chest down. The person on the left is wearing a light blue button-down shirt and a dark vest, holding an open book. The person on the right is wearing a dark jacket over a grey t-shirt and is looking at the book. The background is a blurred outdoor setting.

VATICANO

¿Todos somos profetas?

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

El Papa Francisco comenta que, en el Evangelio, Jesús nos dice: **“El que recibe a un profeta, porque es profeta, tendrá recompensa de profeta”** (Mt 10,41). Pero ¿quién es el profeta? Hay quien lo imagina como una especie de mago que predice el futuro, esta es una idea supersticiosa y nosotros, los cristianos, no creemos en supersticiones como la magia, las cartas, los horóscopos, lectura de manos o cosas similares; otros pintan al profeta solo como un personaje del pasado, que existió antes de Cristo, para preanunciar su llegada. Y Jesús mismo, hoy, nos habla de la necesidad de acoger a los profetas...

Profetas somos todos nosotros que, con el Bautismo, recibimos el don y la misión de la profecía (cf. Catequismo de la Iglesia Católica 1268). Profeta es aquel que muestra Jesús a los demás, que da testimonio de Él, que nos ayuda a vivir el hoy y a construir el mañana según sus planes, el que es un reflejo de la luz de Cristo en el camino. Por lo tanto, todos somos testigos de Jesús **“para que la virtud del Evangelio brille en la vida diaria, familiar y social”** (Lumen Gentium, 35), nos explica el Papa.

Francisco nos invita a preguntarnos: Yo, que fui **“elegido profeta”** en el Bautismo, ¿hablo y, sobre todo, vivo como testigo de Jesús? ¿Llevo un poco de su luz a la vida de alguien? ¿Yo me interrogo sobre esto? ¿Me pregunto cómo va mi testimonio, como va mi profecía?

En el Evangelio, Jesús pide acoger a los profetas, a que nos aceptemos unos a otros como portadores del mensaje de Dios, cada uno según su estado y su vocación, allí en los lugares donde vivimos, en la familia, en la parroquia, en las comunidades religiosas, en los demás ámbitos de la Iglesia y de la sociedad.

El Espíritu ha distribuido dones de profecía en el pueblo de Dios, por eso, está bien escuchar a todos. Cuando hay que tomar una decisión importante, es bueno rezar, invocar al Espíritu, pero, después, escuchar y dialogar, con la confianza de que cada uno, incluso el más pequeño, tiene algo importante que decir, explica el Papa,

Así se busca la verdad y se difunde un clima de escucha de Dios y de todos, sintiéndonos aceptados y valorados por lo que cada uno de nosotros somos.

¿Cuántos conflictos se podrían evitar y resolver así, escuchando a los demás con el sincero deseo de comprenderse! Preguntémosnos ¿Creo que necesito a los demás? ¿Los escucho con respeto, con el deseo de aprender? Todos necesitamos aprender de los demás.

Francisco nos invita a pedir a María, Reina de los Profetas, que nos ayude a ver y a acoger el bien que el Espíritu ha sembrado en los demás.

En el número anterior, reflexionamos sobre nuestra fe en el Espíritu Santo, quien es Señor y dador de vida. Como decíamos, no solo es el soplo de vida que se nos dio en la creación: es la fuente de la vida espiritual que anima la Iglesia. Una de las formas en que el Espíritu Santo ha guiado al pueblo de Dios es a través de los profetas. **“Ninguna profecía ha venido por iniciativa humana, sino que los hombres de Dios han hablado movidos por el Espíritu Santo”** (2 P. 1:21).

Esto ocurrió ya con los profetas de Israel: el Espíritu Santo los invadía e, inspirados, comenzaban a profetizar. Así dice Isaías: **“¡El Espíritu del Señor Yavé está sobre mí! Sepan que Yavé me ha unguido. Me ha enviado con un buen mensaje para los humildes, para sanar los corazones heridos, para anunciar a los desterrados su liberación y a los presos su vuelta a la luz”** (Is. 61:1). También, por ejemplo, David: **“El Espíritu de Yavé habla por mí, su palabra está en mi lengua”** (2 Sam. 23:2).

Ya en tiempos de la Iglesia, el Espíritu Santo se ha manifestado también a través de los seguidores de Jesús. El primer y más importante momento fue Pentecostés: **“Todos quedaron llenos del Espíritu Santo y comenzaron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les concedía que se expresaran”** (Hch. 2:4). Pero su acción continúa, a través de los santos, los mártires y todos los miembros de la Iglesia, que anuncian de manera fidedigna la palabra de Dios.

Ahora bien, debemos recordar que un profeta no es un adivino que predice el futuro, sino toda persona que glorifica a Dios y comunica Su palabra a los demás. Por lo tanto, todos nosotros, los bautizados, que somos templos del Espíritu Santo, estamos llamados a ser profetas. No necesitamos hablar en lenguas o hacer prodigios milagrosos, sino dar testimonio vivo de nuestra fe, para que el Espíritu Santo hable a través de nosotros.



EL CREDO

El Espíritu Santo habló por los profetas

GABRIEL VILLALOBOS



LAS CAUSAS DE LA BEATIFICACIÓN Y CANONIZACIÓN DE LA FAMILIA DE LA CRUZ

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

RECOPIACIÓN:
P. ALFREDO J. ANCONA CÁMARA, M.SP.S.

CONTINUACIÓN ...

SUS TRES ÚLTIMAS RESIDENCIAS

Transcribiré los testimonios de dos Misioneros del Espíritu Santo, que acudían con mayor frecuencia.

El P. Alfonso Alcalá: «En los años 1963 y 1964, cuando él estaba ya muy achacoso y enfermo, me tocó, con frecuencia, ir al Pedregal a decir la misa de 8:00 p.m. y puedo decir que, entonces, fue cuando más me edificaba. Su actitud de oración y de fervor, al oír la Santa Misa, era de una grande edificación para los fieles y, sobre todo, para mí, que siempre estimé como una gracia la asistencia del hermano a mi misa. Me admiraba también la paciencia en sus sufrimientos cuando, todo encorvado, pasaba al refectorio y tomaba sus alimentos. En una ocasión, recuerdo con qué santa indiferencia soportó la falta de una medicina, que se le había acabado hacía tiempo y todavía no se la habían repuesto.

También, me impresionó su sencillez y humildad y su respeto por los sacerdotes. Con grandes trabajos, se ponía de pie y quería besarme la mano cuando llegaba a saludarlo, a pesar de que me resistía. De lejos, se veía que no solo lo hacía por urbanidad, sino por un verdadero sentimiento de respeto al carácter sacerdotal».

El P. Alfredo Güemes: «Yo lo conocí muchos años después. Era un hombre acabado. Los años habían dejado en él su huella, la huella del hacha en el tronco que va a caer. Era alegre, sus ojos y su sonrisa eran de niño, como su alma. Su cuerpo estaba gastado, se iba consumiendo al servicio de Dios y al servicio de sus hermanos. Era un hombre de Dios. En la Iglesia, se le veía en su centro. Los domingos, en la Parroquia del Pedregal, asistía, muy cercano, en su reclinatorio, encorvado casi, a nueve misas; “el hermano ganchito”, le decían. Su columna vertebral lo traicionaba, lo inclinaba a tierra, mientras su alma se elevaba, se elevaba hasta perderse».

... CONTINUARÁ





RESPUESTAS DE AMOR A DIOS
El don del Espíritu
Santo nos santifica

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

El camino más seguro para alcanzar la santidad no es fácil, si dependemos solo de nuestras fuerzas, ya que el vencimiento de uno mismo únicamente lo podemos alcanzar con la ayuda del Espíritu Santo. Si nos convenciéramos de esta gran verdad, más pronto podríamos conseguir la tan deseada santidad.

Meditaciones, ayunos y oraciones; penitencias, mortificaciones, visitas a los enfermos y obras de misericordia nos acercan al Señor. Los sacramentos y la Santa Misa, en la que participamos con fervor, y la Comunión, recibida en gracia de Dios, nos permiten caminar la vida de la santidad. Y ¿cómo es que llevando esta vida cristiana no logramos la verdadera santificación de nuestras almas? Es porque falta poner en marcha un ingrediente principalísimo.

Si pensamos que la santificación depende exclusivamente de nuestro esfuerzo, ya podemos estar seguros de que no lo lograremos. La santidad es un proyecto de vida, en el que se requiere, primeramente, nuestra docilidad para ponernos en manos del Espíritu Santo. Si le dejamos entrar a nuestras vidas y dirigir ese proyecto de santidad, dejándole trabajar en la parte que Dios tiene en la santificación de nuestras almas, ¡qué fácil es alcanzarla!

En la vida espiritual, logramos avanzar con el esmero con que el Espíritu Santo nos enseña, instruye, aconseja y gobierna y nos defiende de todos los asaltos de nuestros enemigos. Sin Él, ni tenemos nada ni podemos nada; con Él, lo tenemos todo y lo podemos todo. Él nos da las herramientas que necesitamos y nos enseña cómo salir vencedores, en los grandes combates que hemos de tener con nosotros mismos y en la vida misma.

¡Qué bien sabía Nuestro Señor Jesucristo la necesidad que tenemos del Espíritu Santo! En la Cruz, Él nos dejó al Espíritu Santo y, si no fuera por este gran don, que nos anima y vivifica, otra cosa sería de la humanidad.

¡Ven, Espíritu Santo, ilumínanos!

Tomás es el patrón de los arquitectos, impulsivo, decidido, pero muy apoyado en lo que él pensaba. Estaba dispuesto, aparentemente, a todo, un hombre de fe profunda. Sin embargo, es puesto a prueba por la vida, pero no se esconde, expresa sus dudas, le hace a Cristo las preguntas que ocupan su corazón.

En Tomás, encontramos un tema de fe muy actual, porque el mundo está pasando por una evidente crisis de fe, de creer en Dios. Hay muchos que no lo conocen, que no lo aceptan, que dudan que exista, pero también están otros, quienes han pasado un largo tiempo con Él, como le pasó a Tomás.

Quienes lo han conocido han estado cerca de la Iglesia, han servido, Evangelizado. De pronto, algo pasa, asaltan las dudas, se pierde el entusiasmo, el fervor de las actividades, algo comienza a faltar, muchos logran notarlo y, algunos, ni siquiera suelen darse cuenta, pero cada persona, en lo profundo de su corazón, puede constatarlo.

Eso pasa con Tomás después de la crucifixión. Existe una dureza en su corazón, una resistencia a creer, probablemente, resultado del dolor, de la pérdida de ver a Jesús en la cruz, ocasionando que su fe vacile, cuestionándose todo.

Por esta razón, cuando los apóstoles ven a Jesús resucitado y le comentan a Tomás que ha estado con ellos, él no les cree, afirmando que, hasta que logre meter el dedo en sus llagas, creerá.

Momentos llenos de incredulidad, después de lo que han pasado; pero Jesús, conociéndolo y aceptando esa falta de fe, se presenta ante él mostrando sus llagas, como diciendo, deja esa actitud que sigo estando aquí, con ustedes. La respuesta de Tomás, al verlo, es todo amor, al responder: **“Señor y Dios mío”**. Es el único que, hasta ese momento, se rinde ante Él con esas palabras.

Podemos ver, en los apóstoles, su humanidad. Ese es nuestro camino hacia Jesús, caer, levantarse; esos altos y bajos. Nuestras crisis de fe son crisis de crecimiento y nos sirven para ser más adultos en nuestra fe, para acercarnos más y más a Dios.

Tomás era uno de los apóstoles que no quería quedarse nunca con la duda, pero tenía una gran virtud, la sencillez, la sinceridad que lo hacía cuestionarse. Luchemos para no tener miedo a seguir a Jesús, que las crisis nos ayuden a levantarnos fortalecidos y no quedarnos ahí.



Tomás, el apóstol, nos enseña sobre la fe

GABRIELA MARCIAL SANTOS

Todas nuestras misas comunitarias se transmiten por nuestra página de Youtube y Facebook "Parroquia Santa Cruz del Pedregal", pero también están abiertas a la presencia de fieles el templo parroquial y en la capilla.

HORARIOS Y SERVICIOS

Oficina parroquial:

De martes a jueves de 9:00 am., a 3:00 pm.,

y de 4:00 pm. a 6:00 pm.

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

HORARIOS DE MISAS:

Parroquia de la Santa Cruz

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Parroquia Santa Cruz Pedregal

Lunes a viernes: 8:00 am., 12:00 pm. y 7:00 pm.

Sábado: 8:00 am., 12:00 pm., 6:00 pm. y 7:00 pm.

Domingo: 8:00 am., 10:00 am., 11:30 am., 1:00 pm.,

2:15 pm., 5:30 pm., 7:00 pm. y 8:15 pm.

Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto

Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

Domingo 9:30 a.m., 1:00 p.m.

Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

Confesiones

Sábado en la tarde y domingo,

durante todas las misas.

Ceremonias

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,

Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

Bautizos comunitarios

Sábados: 10:00 am.

Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:

Preguntar en la oficina

ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

Grupos para niños

Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo

Parroquia de la Santa Cruz

Nivel 1, de 3 a 6 años (aula 6); N2, de

6 a 9 (aula 7), y N3, de 9 a 12 (aula 3).

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

Lunes o martes de 4:20 pm a 6:10 pm.

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Nova

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

de 7:00 pm. a 8:30 pm.

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

Martes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Cripta.

Comenzar de Nuevo

Sesiones de Seguimiento Retiro

Miércoles 7:30 a 9:30 pm Aula 5.

Voluntarias Vicentinas del Pedregal

Atiende asilo y comedor de ancianos,

guarderías, hospital vicentino

tel. 5616-2639

voluntariasvicentinas@prodigy.net.mx

Para poder seguir realizando nuestra gran labor parroquial te invitamos a aportar tu ofrenda a la cuenta de

Banorte 0543853583 a nombre de

"Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México, A.R."

Clabe: **072 180 00543853583 8**

Concepto: **Ofrenda.**

O bien, da **clic aquí**

o escanea el código QR para

llenar el formulario de donación.



Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión

MESAC Atención a enfermos en casa y hospital.
Informes en la oficina Parroquial

Ministros Extraordinarios de Celebraciones

Litúrgicas MICELIS

Reunión mensual 2do martes del mes
virtual 8:00 pm

Charla Prebautismal

Informes e inscripciones en oficina parroquial.
Para papás y padrinos de bautismo.
Generalmente miércoles cada 15 días a las 8:30 pm.

Prematrimonial

Cursos mensuales para parejas de novios
Informes e inscripción en oficina

Presencial

Último fin de semana de cada mes

En línea

26 de noviembre

Adoración al Santísimo

Todos los jueves de 7:45 pm. a 8:45 pm.
Dirigida por el P. Gildo, en el Templo

Grupos de Jesús

Continuarán en línea

Exposición del Santísimo

De lunes a viernes de 8.30 am. a 12:00 pm.
En la Capilla de Guadalupe

Intenciones Comunitarias

Anotarlas personalmente en las oficinas o por teléfono

Vinculación Social A.C.

Bolsa de trabajo
De lunes a jueves de 10:00 am. a 2:00 pm.

Repase

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)
Inscripciones en oficina o al número Luz Llamas
Retiro para personal de servicio 4° miércoles de los meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

Cursos de Evangelización (en línea)

Nuevos grupos a partir de agosto todos los jueves
de 10:00 am. a 11:30 am.; y de 8:00 pm. a 9:30 pm.

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

Todos los jueves 10:00 am a 12:00 pm.

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

Todos los martes de 8:00 pm. a 10:00 pm.

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

De 8:00 pm. a 10:00 pm. Casa Santa Cruz.

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Julio

2-4	Visita canónica M.Sp.S.
7	14° Domingo Ordinario
8-11	Planificación de los Msps de la Santa Cruz
14	15° Domingo Ordinario
21	16° Domingo Ordinario
22	Fiesta Santa María Magdalena
25	Fiesta Santiago Apóstol
28	17° Domingo Ordinario

«Ánimo, que sólo luchando se alcanza la victoria. [...] y olvidado de sí, abandónese siempre en los brazos paternales de Dios, que tanto lo ama»¹

le recomienda la beata Concepción Cabrera al padre José Guadalupe Treviño, M.Sp.S.

¿Luchar para alcanzar la victoria? ¡Sí!, pero antes de comenzar a luchar, confiar, abandonarnos en los brazos paternales de Dios. Y para esto, creer que Dios nos ama, que nos ama infinitamente, con un amor fuerte y tierno. **«con amor eterno»** (Jr 31.3).

Nada se construye, se conquista o se alcanza sin esfuerzo, paciencia y perseverancia; sin importar que la meta sea algo egoísta o perverso, algo humanamente bueno y satisfactorio o algo virtuoso y santo.

Para ser jefe de una banda de criminales, para cometer un gran robo, para tener bajo mi dominio a otras personas... se necesita luchar. Para conseguir una medalla olímpica, obtener un doctorado, emprender un negocio... se necesita luchar.

Para perdonar a quien nos ha ofendido, para desterrar un vicio o desarrollar una virtud, para perseverar en el ejercicio de la oración, para servir humildemente a los demás... se necesita luchar. Ya lo decía el filósofo Séneca: «Vivir es luchar».

No todas nuestras luchas terminan en una victoria. En las metas humanas, quien corre únicamente la mitad del maratón, queda descalificado; quien no terminó la carrera universitaria, se queda sin el título.

Pero en la vida espiritual las cosas son diferentes. Lo importante es tener y acrecentar el deseo de llegar a la meta, y cada día luchar por dirigirnos a ella. Sería ingenuo y hasta ridículo afirmar: **«ya llegué a la santidad; ya no tengo que esforzarme»**. Seguramente nos moriremos antes poder decir algo semejante. Pero Dios tiene en cuenta nuestros deseos y los combates en los que tuvimos que luchar para caminar hacia la santidad. Y eso basta para que se nos otorgue el premio prometido: vivir eternamente con Dios (cf. 1Ts 4,17).

¹ C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 264 (Al padre José Guadalupe Treviño, 19 marzo 1931).



INYECCIONES DE FUEGO

Sólo luchando se alcanza la victoria

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.



Aguatón

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

En estos días, en los que el calor ha estado muy fuerte, recuerdo el artículo que escribí hace tiempo, titulado “Agüita congelada”, mismo que quisiera retomar y volver a compartir.

Cuenta la historia que, el año pasado, tenía yo, en mi casa, muchos envases de pet acumulados en una bodega; envases vacíos, limpios, de agua y refrescos que llevaban tiempo sin oficio ni beneficio, porque ni siquiera me acordaba que ahí los tenía; los rescaté y, con lo que me quedaba de un garrafón, junto con otro poco de agua hervida, rellené varias botellas y las metí al congelador.

En la primera oportunidad, las eché en una bolsa, la trepé a mi coche e inicié, en semáforos y lugares aleatorios, mi repartición de botellitas de agua congelada para beber, lavarse o refrescarse. Y, así, continué durante varios días.

La cara de agradecimiento de las personas que las recibían me dejó “helada”; algo tan simple como eso y que también me solucionaba, en ese momento, la tan a veces fallida intención de querer encontrar una moneda, para corresponder a aquellos que están trabajando

en la calle, buscando una venta u ofreciendo algo a cambio pero que, a veces, son tantos que no alcanza.

Retomo porque, cuál va siendo mi sorpresa cuando, hace unos días, me estacioné en un lugar que frecuento desde aquellas fechas y el señor que presta su servicio de “viene, viene” muy agüitado, cansado y con poco ánimo, como corresponde a este calorón, me preguntó si aún repartía de esas botellas y que si tenía de casualidad una para regalarle; no traía, pero ofrecí llevarle una en los siguientes días.

De aquí, nuevamente un buen recordatorio para mí y que comparto a todos los que quieran repetir esta sencilla acción; sumarse a mi campaña de agüita congelada a la cual, hoy, bautizo como aguatón...

¡Sí, esta vez les comparto mi aguatón... para evitar el agüitón y animar a todas esas personas que trabajan ahí afuera!

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Rectitud y vida de santidad

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

DA CLIC AQUÍ

WWW

Recibimos julio con entusiasmo, para seguir avanzando en el estudio de los eslabones de la Cadena de Amor. En esta ocasión, analizaremos la décima regla: Rectitud y vida de santidad. Se escucha como algo complicado de lograr en estos tiempos, donde el materialismo, la superficialidad, la subjetividad y la banalidad nos generan confusión y egocentrismo. Pero ¿a qué se refiere esta regla? La rectitud es como una brújula en nuestras vidas, cuyo norte apunta al cielo.

Según Conchita, **"...la rectitud consiste en una tendencia vigorosa y constante hacia todo lo bueno y aún perfecto..."** (Amor Activo, 2011, p.693). La prudencia es el apoyo para esta virtud. El alma recta es valiente, sacrificada. Hay que ejercitar esta virtud con dulzura, sin debilidad. El color de la rectitud es la suavidad y firmeza.

Ahora, nos preguntamos ¿qué significa llevar una vida de santidad? Nos explica Conchita que consiste en la unión de la voluntad

humana con la divina, vivir en perfecta caridad. Depende no tanto de lo que hacemos, sino de la manera como lo hacemos. Está fundamentada en el sacrificio, ese es el camino. Se requiere de amor a Dios y limpieza del corazón.

Para Concepción Cabrera de Armida, el secreto de la santidad consiste en la unión con el Espíritu Santo, en el silencio del alma, en la entrega por amor a nuestros hermanos. Amemos con obras, obras son amores. El amor da luz, cura, limpia, enardece y enciende la llama de la voluntad. Una jaculatoria para lograrlo es: "Espíritu Santo, llévame a la perfección en la caridad" y el ofrecimiento, cada hora, al Verbo Encarnado.

Recuerda amar siempre tu situación actual, por angustiada y dolorosa que parezca, descansando en ella por amor. El alma que vive tranquila en el dolor honra a Dios.

¡Oh, Dios, concédenos a tus hijos vivir la Cadena de Amor y amarte siempre así!

Referencias:
Cabrera, C. (2011) Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1. México: Editorial La Cruz, SA de CV
Vera, C. (2019) Vivir la Cadena de Amor. México: Publicaciones CIDEC

Si su país hubiera podido protegerla, seguramente hubiera acudido a votar este 2 de junio. Como escribe Mariel Ibarra, **“después de once tlatoanis, sesenta y dos virreyes, dos emperadores y sesenta y cinco presidentes”**, la estudiante de arquitectura hubiera podido elegir a la primera presidente de su país.

La semana pasada, Cristina Rivera Garza ganó el Pulitzer en la categoría de memoria o biografía. Su obra, *El Invencible Verano de Liliana*, puso a México en alto, ganando uno de los premios periodísticos más prestigiosos, que nació irónicamente de la dolorosa realidad que viven las mujeres en nuestro país.

La autora mexicana reconstruyó los acontecimientos sociales y políticos que le arrebataron la vida a su hermana. Tras reencontrarse con ella en cartas, fotografías, notas, calendarios y posesiones, que guardaron polvo durante casi treinta años, pudo, por fin, volver a pronunciar su nombre: Liliana.

Cristina reemplazó con palabras el expediente morado, que nunca fue resuelto por el Estado. Desafió las normas sociales, cuando se dio cuenta de que no contaba con el lenguaje adecuado para nombrar los sucesos al traducir la obra. Y, poco a poco, donde el sustantivo killer se colocaba como sustituto de feminicida, fue cambiándolo por feminicider.

“La falta de lenguaje nos esposa, nos asfixia, nos estrangula, nos dispara, nos despelleja, nos aísla, nos condena”, escribe. Porque, donde un exnovio mató a su hermana para reclamar su poder sobre ella, alguien lo catalogó como crimen pasional, bajo la etiqueta de que la mujer, primero, tenía que haberse respetado a sí misma.

Si algo logró la autora, al contar la historia llevando las palabras al corazón de la violencia y nombrando para no olvidar en qué creer y qué cambiar, es demostrar que el género de quien está al mando no es lo que marca la diferencia, sino la perspectiva. Porque existen cosas rotas que pueden llegar a brillar, si se observan bajo los lentes adecuados.

Hace tres décadas, ni Liliana ni quienes la rodeaban tuvieron las herramientas para identificar a tiempo las señales de peligro. Quizás, si nuestros esfuerzos se dirigieran a asegurar la equidad, se habría erradicado la ceguera social que mata a diez mujeres diarias.

Años después del feminicidio de Lilliana, se sigue necesitando mucho más que una primera presidente para trascender el cambio que, hasta ahora, es solo simbólico. Pero ojalá sea esta misma la que nos dirija hacia los inicios de una realidad, donde las mujeres dejemos de brillar por nuestra ausencia. Para que seamos noticia, por algo más que aparecer en los espacios donde nunca habíamos estado, o desaparecer porque nos arrebataron la vida.



ES MOMENTO DE SER JOVEN
**Cosas rotas
que pueden
volver a brillar**

MARÍA MILO



MIRAR HACIA LO ALTO

Dios y el dinero 1

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

A migos lectores, hoy, quiero que nos enfoquemos en el problema del dinero y nuestro estado financiero. Somos un todo y un área de nuestra vida se trata de cómo nos relacionamos con nuestra economía.

Empecemos diciendo que nuestra identidad es que somos criaturas de Dios, hechos a su **«imagen y semejanza»**, con cuerpo y espíritu; nos enfrentamos a lo material y a lo espiritual; y, en la Biblia, no solo se habla sobre lo espiritual, sino, también, se habla sobre el dinero y las posesiones. Esto nos hace pensar que a Dios si le importa y pone cuidado a nuestras finanzas y bienes materiales.

En el libro del Génesis, se nos narra que Dios hizo la creación y, luego, **«dejó al hombre en el Jardín del Edén, para que lo labrase y cuidase»** Gn.2,15. Esto quiere decir que Dios hizo toda la creación, para que el hombre la disfrute, la cuide y la administre. Sin embargo, el pecado de avaricia, codicia, tacañería, ha hecho que nos salgamos del plan de abundancia, del cual fuimos creados desde la eternidad.

Hermanos, Dios, inclusive, desea ser luz en el área material de nuestra vida y su Palabra es un faro que nos guía sobre el manejo del dinero. **«Poderoso es Dios, para colmaros de todo bien, a fin de que, teniendo siempre y**

en todo lo necesario, os sobre todavía para hacer buenas obras, como está escrito. Repartió; dio a los pobres; su justicia permanece eternamente». 2Co.9,8-9.

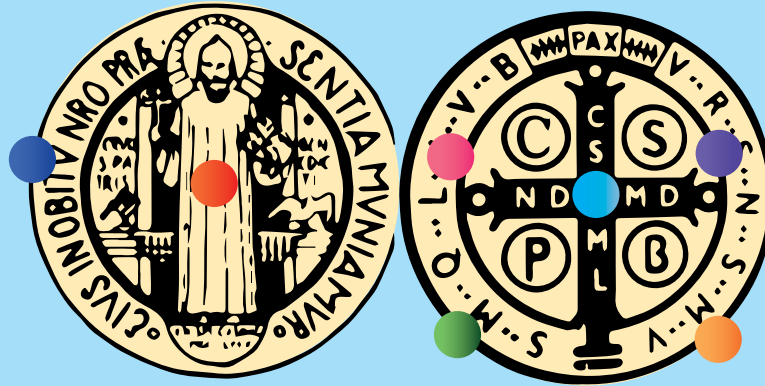
Necesitamos volver al principio, al inicio, donde fuimos dotados para obrar el bien, en todo y en todos. Analicemos que la forma en que manejamos el dinero afecta nuestra relación con Dios. Lo material no está peleado con lo espiritual, sino la forma en cómo actuamos en torno a ello.

Las posesiones que tenemos compiten con Dios cuando, claramente, nos gana la ambición. Y, muchas veces, pensamos que no se puede empatar el amor a Dios con tener una vida en abundancia. Las respuestas a estas preguntas las podemos encontrar en la Biblia, que tiene interesantes principios básicos sobre el manejo de nuestros bienes materiales.

Es increíble que, en la Biblia, podamos encontrar tantas respuestas que el hombre se hace, sobre sus finanzas personales. Pidamos, al Espíritu Santo, que nos dejemos hacer por Él, y que estemos abiertos a aprender los principios bíblicos sobre el manejo del dinero. Amén.

... CONTINUARÁ

La Medalla de San Benito



Se dice que ésta medalla nos protege contra el mal.

Encuentra los símbolos en la medalla:

- Imagen de San Benito, quien sostiene en la mano derecha una cruz que se eleva hacia el cielo
- “EIUS IN OBITU NOSTRO PRESENTIA MUNIAMUR”, que significan: Podemos ser protegidos con su presencia en la hora de nuestra muerte.
- La Cruz del Santo Padre Benito
- I.V.B. (Ipse Venena Bibas)
Beve tú mismo tus venenos.
- S.M.Q.L. (Sunt Mala Quae Libas)
Son malas tus bebidas.
- V.R.S. (¡Vade Retro, Satana!)
¡Aléjate Satanás!
- N.S.M.V. (Numquam Suade Mihi Vana)
No me atraigas a la vanidad.

San Benito era un excelente...

Descubre la palabra...
ubica la primer letra de cada imagen:



RESPESTA: EXORCISTA



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

DEJANDO HUELLA

Una Oración breve pero audaz

GISÈLE SCARNIÈRE

Jesús mismo fue quien enseñó a sus discípulos la oración del Padre Nuestro, según relatan los Evangelios de Mateo y de Lucas.

El Papa Francisco la considera una oración breve, pero audaz: Es una oración breve, con siete peticiones, número que en la Biblia significa plenitud.

Es, también, una oración audaz, porque Jesús invita a sus discípulos a dejar atrás el miedo y a acercarse a Dios con confianza filial, llamándolo familiarmente Padre.

Es la primera oración que todos hemos aprendido, desde pequeños, que nos hace acercarnos a Dios Padre y dirigirnos a Él, tal como lo hacía Jesús.

Jesús no enseña fórmulas para “congraciarse” con el Señor, sino que, sobre todo, invita a rezarle, haciendo caer las barreras de las ataduras y del miedo. No dice que nos dirijamos a Dios llamándole “Omnipotente”, “Altísimo” o con títulos similares, sino, simplemente, con la palabra “Padre”, que expresa la confianza, la fe filial.

Lo llamamos Padre Nuestro, porque así es, no es mío o tuyo, es nuestro, es el Padre de todos nosotros.

La oración del Padre Nuestro profundiza sus raíces en la realidad concreta del hombre. Nos hace pedir el pan, el pan cotidiano, petición simple pero esencial, que dice que la fe no es una cuestión “decorativa” al margen de la vida, que interviene cuando se han satisfecho todas las otras necesidades.

El Padre Nuestro es un diálogo con Dios. Es un acto de fe en Dios, que es Padre, que es bueno, que es omnipotente.



Escuchando el canto del padre Marcos Alba, M.Sp.S., cuyo título es el de este artículo, reflexionaba en el significado de estas palabras, con las que se refiere a Jesús de Nazaret.

Jesús ejerció su vida pública alrededor de tres años. Recorrió la región, hablando a personas con distintas realidades, desde maestros de la ley y autoridades civiles hasta personas que habían dejado todo para ir a buscarlo con alguna necesidad apremiante.

Sorprendía con la fuerza y novedad de sus palabras. Causaba desconcierto, pero, también, colmaba de paz y amor a quienes les hablaba. Él sabía que su mensaje no era acogido por todos. En aquel tiempo, hablando Jesús, dijo: Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque ocultaste estas cosas a sabios e inteligentes y las revelaste a los niños. Mat. 11.25

La beata Concepción Cabrera de Armida fue una de esas almas que se abrió a la grandeza del Hijo de Dios: ¡Oh, Crucificado Señor, mi

Modelo, mi Camino, mi ¡Verdad, mi Cruz y mi Vida...! ¡Tú eres, solo Tú, el encanto de mi existencia, el imán de mis amores, la única aspiración de mi vida...! Tú llenas los inmensos senos de mi alma... Tú eres el que, en el silencio de la noche, recibes mis lágrimas y cuentas los latidos de mi enamorado corazón...

Conchita refleja en sus palabras una atracción irresistible hacia Jesús, que envuelve cada aspecto de su vida y la desborda.

Cuando, en la oración de alabanza, se agotan las palabras, podemos recurrir a los cantos que nos inspiran a rendir la alabanza y la adoración al Señor y cantar... Jesús, eres fascinante, desconcertante, sorprendente, inagotable, eterna novedad, esperanza del perdido, compasivo, irresistible, incontenible, vértigo, pasión, fuego, inconfundible, cautivador, especial, solidario, etc.

OFRÉCEME Y OFRÉCETE **Fascinante y desconcertante**

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ

WWW



REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

Se vale enojarse con Dios

EUGENIO VALLE RUIZ



Cuando imaginamos nuestra relación con Dios, solemos plantear escenarios con misticismo y sentimientos positivos. No es raro escuchar a gente espiritual diciendo cosas como, **“es que me siento lleno cuando oro”** o **“no necesito nada más, si estoy con Dios”**. Ese pudiera ser el ideal de la vida mística de cada cristiano, sin embargo, al ser un ideal, también es cierto que no siempre se siente uno así, cuando se refiere a Dios. Entonces, surge la pregunta: ¿se vale enojarse con Dios?

A lo largo de la historia, podemos ver ejemplos de cómo hay sentimientos negativos o de temor ante la presencia de Dios en nuestras vidas. El ejemplo por excelencia de esto es Job, quien, nos narra la Biblia, perdió a toda su familia y sus bienes, después de que Dios permitiera al diablo acabar con la prosperidad de Job. Todo el libro trata sobre la historia, argumentos, lamentos y quejas de Job contra Dios, por permitir todas sus desgracias.

Otro ejemplo es el mismo Cristo, que, en plena crucifixión, clama en tono de lamento y queja contra su Padre **“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”**.

Eso mismo puede llegar a sucedernos, a cada uno de nosotros, en nuestra vida cotidiana, cuando

las dificultades, las noches oscuras y los malos ratos pueden sacar desde el corazón un sincero **“¿por qué eres tan malo conmigo, Señor?”**.

A la pregunta inicial sobre la validez del enojo con Dios, la respuesta es que sí, es válido enojarse con Dios y nadie debería sentirse culpable, si alguna vez en la vida se ha enojado con Él. Sin embargo, ese enojo solo puede ser fructífero, cuando es el inicio de un diálogo profundo con uno mismo y con Dios. Si el enojo únicamente es autocomplaciente y con el mero fin de descargar la responsabilidad en alguien más, deja de ser válido.

En ese sentido, el enojo contra Dios podría considerarse como un llamado desde nuestro corazón, de encontrar sentido a los problemas cotidianos y cuya respuesta solo podemos encontrar en ese Padre amoroso y misericordioso que, ante nuestra desesperación, solo sabe responder con amor y compasión.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz!

La liturgia de lo cotidiano

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

¿Verdad que te encuentro metido en nuestro mundo, no solo en el silencio, sino igual en el murmullo de las calles y las voces del mercado, caminando hacia el trabajo, en los saludos y la espera, en las llamadas, la cocina y los autobuses llenos?

También, Tú, Señor, sabes de rutina, de pendientes y prisas, de mi despertador y mis ganas de seguir durmiendo, vas conmigo en mis trayectos, conoces bien a mis vecinos, compartes nuestras carencias, gozas nuestros descansos y te sientas a la mesa con nosotros.

Si Tú, Dios eterno y sorprendente, sigues amando este complicado mundo nuestro, entonces, sé que es posible encontrarte aquí, en nuestras mil ocupaciones y sentado a nuestro lado después de un día atareado.

Dios santo y encarnado, creo que las distancias y solemnidades no se llevan bien contigo. Me parece que decides dejar los templos solitarios y hacerte acompañante en nuestros trajines diarios. Así, de pronto, irrumpes, a mitad de lo ordinario, me detengo y miro bien en sonrisa inesperada, corazón asombrado: aquí estás y yo te amo.



Un arcoíris en la palabra de Dios

SANTIAGO ARANDA

El lunes, 28 de junio, fue la celebración del “padre del estudio bíblico”, San Ireneo. Nació en la actual Turquía, en 103, y murió en 202. San Ireneo, a través de diferentes argumentos teológicos de su época, incluyó o excluyó los libros que hoy conocemos del Nuevo y Antiguo Testamento, en la Biblia.

San Ireneo vivió antes de la separación de la Iglesia, tenía como intención la lucha contra el pesimismo de ciertos grupos que veían al mundo como algo inherentemente malvado y sin remedio.

Por lo tanto, si miramos de cerca al Nuevo Testamento, podremos ver textos que exaltan la santidad del mundo creado. Más tarde, en gran medida debido a la mala interpretación de San Agustín y San Pablo, el mundo era visto como malo o simplemente como no santo e impuro.

Si ponemos atención a los otros textos apócrifos, notaremos una narrativa más mágica, que habla del mundo como un cuento de hadas. Mi suposición es que Ireneo quería retratar al mundo tan real como le fuera posible, para demostrar el carácter sagrado de la vida humana en los asuntos cotidianos.

Es, en este vivir diario y no en las circunstancias mágicas, en donde Dios está verdaderamente

actuando y en donde se realizan los milagros. ¿Qué mayor milagro que la vida misma, que la vida que se renueva constantemente? ¿Qué mayor milagro que tener al mundo en un equilibrio dinámico perfecto y constante?

Esos son ejemplos de los milagros de la vida cotidiana que, a veces, no son tan obvios, son los ejemplos de la Palabra hecha carne en el mundo «real». La Palabra de Dios está más allá del canon bíblico, es más amplia que la palabra escrita, nunca se agota. Es la Palabra que habla a cada persona de acuerdo con su propia lengua – y no me refiero al idioma. Es una palabra viva, que está constantemente expresando la Verdad, que se revela continuamente en todas partes.

Como San Efrén, el sirio, dijo una vez: “Señor, ¿quién puede captar toda la riqueza de una sola de tus palabras?” Lo que entendemos es mucho menor que lo que dejamos atrás, pues tu palabra, Señor, tiene muchos matices.

El Señor ha coloreado la palabra de Dios con muchos tintes, de manera que cada persona la pueda ver en lo que ama. El que entra en contacto con alguna parte de su tesoro no debe pensar que es la única cosa en la Palabra la que él mismo ha encontrado.



UN ESPACIO PARA CRECER

¿Cómo tienes planeada tu segunda mitad del año?

RODRIGO VÁZQUEZ GUITÉRREZ

Julio = verano = vacaciones

Normalmente, así es la ecuación. Llega este mes y lo que primero se nos viene a la mente es un ambiente de relajación, sol, arena y mar. Terminan las clases para los estudiantes y, tanto ellos como sus padres, corren hacia un verano espectacular lleno de aventuras y diversión. Y eso está muy bien...

Lo que también está muy bien es darnos cuenta de que, a estas alturas, ya pasó la primera mitad del año y, lógicamente, viene la segunda. No hay ciencia en esto. En donde sí está la **"ciencia"** es en enfocarnos en hacer un análisis, tanto de los logros como de los desaciertos que tuvimos durante los primeros seis meses, y sentar las bases para lo que queremos que suceda en los que están por venir.

Podemos empezar con preguntas **"sencillas"** y no por eso menos profundas como:

¿Cuáles fueron los aprendizajes que me regaló la vida? ¿Qué aciertos tuve y qué pude

haber hecho distinto para obtener mejores resultados? ¿A partir de ahora, cómo quiero que sean los próximos 180 días? ¿Qué avances quiero tener en mi vida? ¿Qué cambios o ajustes debo propiciar para que eso suceda? ¿En qué aspectos debo trabajar? ¿Qué tengo que dejar atrás? Básicamente ¿y, de aquí, hacia dónde?

Si te das cuenta, estas son preguntas que funcionan como una brújula que te guía hacia la dirección correcta. En principio, te permiten hacer una evaluación de lo que ha sucedido en tu vida durante el año y, a la vez, te permiten enfocarte en cambiar o mejorar los aspectos necesarios para llegar a donde sabes que puedes llegar. Y, ojo, escribo "sabes" porque, ya sea que te quieras dar cuenta o no, tú sabes qué es lo que puedes lograr y cuáles son los ajustes que debes provocar para que las cosas sean como las has soñado.

¡Disfruta el verano y la temporada! Pero no olvides que la vida siempre te ofrece un espacio para crecer...

El llamado de Dios es un impulso que surge muy dentro de nosotros, que nos pone inquietos y nos hace realizar acciones que, quizás, ni idea tenemos como hacerlas; nos sorprende y nos impulsa. Más ese llamado nos llena de seguridad y no nos rompe la paz sino, por el contrario, nos llena de confianza y de ánimo realizarlo.

Es el llamado divino, para dar testimonio de su presencia y de la realidad que se hace presente de Dios en nuestra vida; esa inquietud nos impulsa a dejar la pasividad y el silencio, a actuar con osadía y libertad, dejando atrás miedos y seguridades, porque sabemos que el impulso de Dios nos dota de lo necesario para actuar.

Es la unción de profetas, que nos han dado en el Bautismo, la que nos permite saber que Dios nos habla y nos anima a hacer su voluntad; nos hace ver dónde somos necesarios. Solo nuestra fe puede llevarnos a ese

lugar y atender esa necesidad, porque es la fe que tenemos de donde nace el impulso divino que nos mueve, con la que contemplamos y esperamos la providencia, que nos permite tener la seguridad que no faltarán recursos ni conocimientos para realizar lo que nos pide el Señor.

La fe nos hace, como a Pedro, caminar sobre las aguas turbulentas sin hundirnos; la fe nos permite enfrentar peligros mortales, sin miedo y con plena confianza de que Dios nos protege.

El escuchar el llamado de Dios no nos asegura el éxito del mundo, ni el reconocimiento de los hombres, pero nos llena de emoción y alegría, porque lo que nos ha llamado a hacer va teniendo éxito y va haciendo presencia de Dios:

El caminar por los caminos a los que nos invita el Señor no siempre será fácil: no serán tersos y bien acotados; no serán cortos y llenos de recursos; pero sabemos que ese camino está hecho para que nosotros lo transitemos y hagamos aquello que Dios nos ha pedido.

Él sabe que tenemos todos los recursos para hacerlo y hacerlo bien, seamos dóciles al llamado, tengamos fe que, al atender a su llamado, Él nos proveerá de todo aquello que nos haga falta.

Vivamos dando testimonio del diálogo que Dios tiene con nosotros y atrevámonos a escucharlo después de haber invocado su nombre para pedirle algo.

El llamado a dar testimonio de Jesús

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Por lo general son dietas mágicas y rápidas de hacer, poco saludables, desequilibradas e incompletas donde se limitan o eliminan algunos alimentos o grupos completos de alimentos, no producen cambios en los hábitos de alimentación a largo plazo: por el contrario, sí producen mucha angustia, ansiedad y frustración ya que en la mayoría de los casos no se obtienen los resultados esperados.

Con frecuencia se piensa en el cuerpo ideal para poderse poner en el verano un traje de baño y así poder disfrutar de las vacaciones en la playa o en algún lugar romántico. Este ideal de belleza es por lo general delgado o muy delgado, influenciado casi siempre por las imágenes que se observan en las revistas de moda, redes sociales, anuncios espectaculares y otros medios de comunicación. Esta idea perjudica y daña tanto la alimentación como la autoestima de las personas.

Para saber si una dieta es adecuada, saludable y sostenible a largo plazo, sería conveniente preguntarse a sí mismo ¿Podría yo comer de esta forma por el resto de mi vida?, o, ¿Disfruto comer de esta forma?, si la respuesta es **NO**, esa seguro no es una dieta apropiada ni para antes del verano ni para ningún otro tiempo en el año.

Sería conveniente pensar a largo plazo de modo que los objetivos de alimentación y autoestima se vayan cumpliendo poco a poco con pequeños cambios que, si sean sostenibles a largo plazo, por ejemplo:

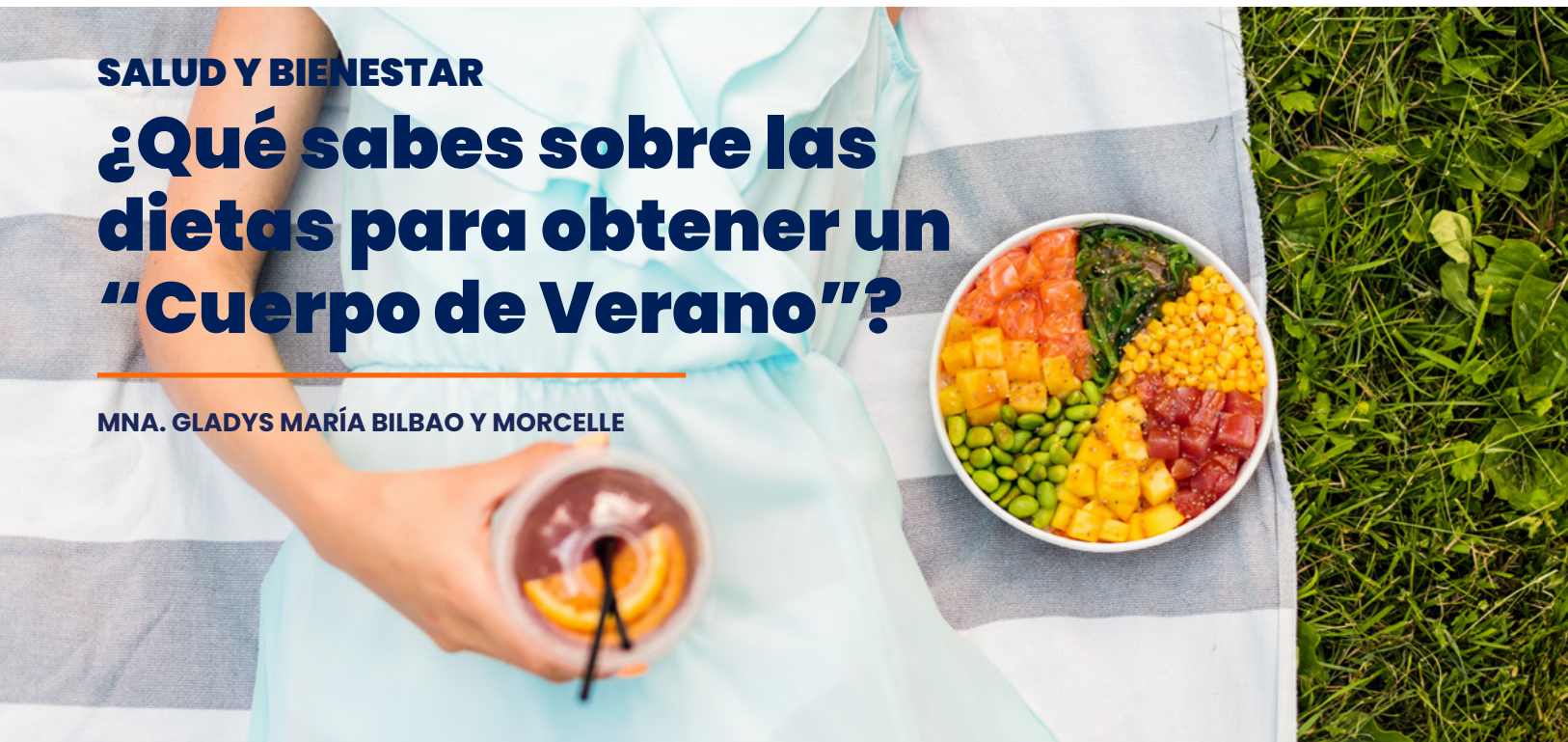
- Dejar de consumir botanitas comerciales o de ingerir refrescos 5 de los 7 días de la semana.
- Limitar el consumo de carnes (res, pescado, pollo, cerdo, mariscos, etc...) a 120 gramos por día para las mujeres y 150 gramos para los hombres, para la hora de la comida.
- Tener dos días a la semana vegetarianos (sin alimentos de origen animal).
- Preferir el consumo de lácteos descremados como queso panela o cottage, leche deslactosada light, yogurt bajo en grasa, entre otros.
- Incluir todos los días de la semana, en algún tiempo de comida, verduras o frutas frescas, asadas o cocidas.
- Beber agua diariamente 1.8 litros para las mujeres y 2.2 litros para los hombres.
- Practicar actividad física diariamente por 30 minutos de manera formal o recreativa, adicional a las actividades diarias de cada persona.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a 2 días de la semana y de preferencia solamente consumirlas eventualmente en reuniones sociales o eventos especiales, no más de dos copas para los hombres y una copa para las mujeres.

“Más vale paso que dure y no trote que canse”, ser constantes en la persecución de nuestras metas reportará mejores resultados que grandes esfuerzos poco frecuentes.

SALUD Y BIENESTAR

¿Qué sabes sobre las dietas para obtener un “Cuerpo de Verano”?

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



Soledad y aislamiento

Cuidarnos y comunicarnos

MAURO RAZO



La soledad y el aislamiento social pueden convertirse en un compañero no deseado para muchas personas, principalmente cuando se alcanza cierta edad. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué trae sentimientos negativos? ¿Qué sentido tiene esta experiencia en nuestras vidas? ¿Y qué podemos hacer para enfrentarla y mejorar nuestro bienestar?

La soledad y el aislamiento social no discriminan edad ni género, pero, en mujeres de mediana a mayor edad, diversos factores pueden intensificar estos sentimientos. Cambios en la salud, como problemas de movilidad o la pérdida de seres queridos, pueden desencadenar una sensación de separación. Además, la jubilación o la pérdida de roles familiares pueden dejar un vacío emocional difícil de llenar.

Para contrarrestar la soledad y el aislamiento, es fundamental adoptar un enfoque integral de autocuidado. Esto incluye mantenernos físicamente activos, nutrir relaciones significativas, buscar nuevas experiencias y cuidar la salud mental, a través de actividades gratificantes y el desarrollo de habilidades sociales. La participación en actividades de voluntariado puede proporcionar un propósito renovado y una sensación de comunidad.

Crear una rutina de autocuidado puede ser transformador. Esto puede implicar reservar tiempo para el ejercicio regular, la meditación, la conexión con amigos y familiares, así como la búsqueda de actividades que brinden alegría y satisfacción personal. La autocompasión y la aceptación de uno mismo también son fundamentales en este proceso.

Así, la espiritualidad es una fuente de consuelo y fortaleza en tiempos de soledad. Participar en la oración, la meditación o la asistencia puede proporcionar un sentido de conexión con algo más grande que uno mismo y una red de apoyo comunitario.

Hay que estar alertas a si la sensación de soledad y aislamiento se vuelve abrumadora o interfiere en la vida diaria; entonces, será fundamental buscar ayuda profesional. Esto es especialmente importante si se experimentan síntomas de depresión, ansiedad o estrés crónico, o si hay pensamientos o comportamientos suicidas. Un psicólogo clínico o un terapeuta especializado en salud mental pueden proporcionar el apoyo necesario.

Busquemos la forma de ser más gentiles con nosotros mismos, busquemos ayuda y apoyo. Permitámonos ser felices.



CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

LLAVES PARA BAÑO Y
COCINA • REGADERAS • WC
LAVABOS • ACCESORIOS



síguenos



www.helvex.com.mx

HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO



\$6,000.00 M.N.

Todo Incluido

4 días, 3 noches

¡Es un placer!

De luna de miel o con la familia, para divertirse, descansar y disfrutar de la naturaleza, somos los mejores en Ixtapa.

Pregunta por los paquetes y promociones que tenemos. Contamos con paquetes especiales lunamieleros.

Cd. de México (55) 4160 9006

Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@pacifica.com.mx

www.pacifica.com.mx

Sujeto a disponibilidad. Persona adicional \$500.00 M.N. por día. No reembolsable. Impuestos incluidos. Aplican restricciones. Vigencia para viajar en mayo, junio, septiembre y octubre, con suplemento especial para el verano. Programa diseñado para parejas de 30 a 60 años, con ingreso mensual combinado de \$35,000.00 pesos. Se considera menor de edad a niños y niñas no mayores de 12 años y cuya estatura no exceda los 1.50 mtr. Los Participantes deberán asistir a una presentación de 90 minutos de Pacífica Resort durante su estancia. En caso de no asistir al desayuno presentación se cargará a su cuenta la tarifa regular de hospedaje vigente. Promoción válida solo para tarjetahabientes, Visa, Master Card y American Express.



¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

www.pacifica.com.mx/elfaro