

¿ADVIENTO
EN ENERO?

¿DÓNDE ESTÁ EL QUE
ACABA DE
NACER?

MARÍA,
MADRE DE DIOS

SE VALE
VOLVER A
EMPEZAR

2024



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 211

ENERO
2024

GRUPOS Y ACTIVIDADES

PARA JÓVENES



Actividades



ChitChat

De 17 a 25 años
Último domingo de mes 5pm
*Si es puente, penúltimo domingo de mes.
A partir de julio 2º domingo de mes
Aula 7



Éxodo

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



Adoración

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



EMAUS

De 16 a 21 años
Sábados de 4:30 a 7pm
Casa Santa Cruz
(Blvd. de la Luz 208)



Retiro NOVA

De 18 a 30+ años
Durante el mes de febrero



NOVA

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



Misiones

De 18 a 30+ años
Semana Santa



Getsemaní

De 18 a 30+
Lunes 8:30 a 10pm
Capilla de las Criptas



PARROQUIA
DE LA SANTA CRUZ
DEL PEDREGAL



santacruz_pedregal



ParroquiaSantaCruzDelPedregal

parroquiasantacruzdelpedregal.com.mx



PROMOTORES
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA



Librería La Cruz
Sucursal Pedregal



Adquiere en esta librería:

BIBLIAS Y MISALES
IMÁGENES Y ARTÍCULOS DEVOCIONALES
REVISTA LA CRUZ
CD'S CON CANTOS RELIGIOSOS
Y UN GRAN ACERVO BIBLIOGRÁFICO
QUE TE ACOMPAÑARÁ EN TU VIVENCIA
DE LA **ESPIRITUALIDAD DE LA CRUZ**

Av. de las Fuentes 580
Jardines del Pedregal
Álvaro Obregón
01900 Ciudad de México

Tel. 55 56 52 59 06
pedregal@lacruz.mx
www.lacruz.mx

Horarios de atención:
Lunes a Viernes
10 a.m. - 3 p.m.
4 p.m. - 6 p.m.
Sábados
10 a.m. - 2 p.m.



Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.



www.videosparasiempre.com

Servicio a domicilio
videos para siempre



Llama o escribe:
55-2300-8994

Esta Navidad...

Fernando Torre

... a tus familiares y amigos, obséquiales un regalo que les durará todo el año 2024 y los siguientes años.

Espíritu Santo, mi querido amigo, ¡ven!
Una oración al Espíritu Santo para cada día del año

Editorial La Cruz

Disponible también en:



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

Adquiere en nuestros medios de contacto



Tel. y 55 55 74 38 15 | ventas@lacruz.mx
de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. | EditorialLaCruz

*Pregunta por nuestros descuentos en compras por mayoreo.

- 2** **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Por los caminos del evangelio**
Hagan lo que Él les diga
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
La Epifanía
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El Credo**
Jesucristo vendrá a juzgar a vivos y muertos
(primera parte)
Gabriel Villalobos
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización**
de la Familia de la Cruz
H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.
Recopilación: P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**
Las tragedias, momento para poner en marcha nuestra fe
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**
Amar a Dios con su mismo Amor
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **Encuentro personal con Dios**
Escondernos en Dios
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 12** **Es momento de ser joven**
Jeringas de glucosa que transmiten enseñanzas
María Milo
- 13** **Mirar hacia lo alto**
¿Adviento en enero?
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**
¿Qué significa epifanía?
Nayelli Díaz
- 15** **Madame Prudencia**
Alejandra Barrera Segura
- 16** **Dejando huella**
Regalos de los Magos a Jesús
Gisèle Scarnière
- 17** **Ofréceme y ofréctete**
Te ofrezco y me ofrezco
Tere Rojas Juárez
- 18** **Reflexiones de un millennial católico**
Se vale volver a empezar
Eugenio Valle Ruiz
- 19** **Escuchar y mirar**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 20** **Solemnidad de Santa María**
1 de enero
Gabriela Marcial Santos
- 21** **Un espacio para crecer**
La pelota está en tu cancha
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22** **Joseph Fadelle, un testimonio de conversión que inspira**
Cristina Vallejo
- 23** **La familia que construye Santos**
D.P. José Ignacio Abarca Franco
- 24** **Salud y Bienestar**
¿Sabes cuáles son los alimentos funcionales?
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle

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
Mario Dávila
Nayelli Díaz
Laura Estrada de García
P. David García Arteaga, M.Sp.S.
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Gabriela Marcial Santos
Guadalupe Moreno
María Milo
Ana Paola Noble Carmona
Ana Victoria Padilla Newton
Carmen Pérez
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Cristina Vallejo
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.

EDITORIAL

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



Lo nuevo abre ante nosotros posibilidades de realizar deseos o anhelos no alcanzados o frustrados. Es la materia plástica que recupera el propósito de materializar los sueños. Es Don de Dios pues sólo es posible en Él y por Él que lo gastado pase y se reconozca como viejo, ante el umbral deslumbrante de transformaciones clamando por concretarse.

El hombre viejo debiera dar paso al hombre nuevo (Cfr. Ef 4,22; Col. 3,9); así consumó el Padre en Cristo la humanidad nueva (cfr. Ef 2,15. 24) y nos dio a luz en María la nueva madre, pura y sin mancha. (Misal Romano, prefacio IV Adviento).

“¡Feliz Año Nuevo!” nos deseamos reiteradamente... sí, en verdad es feliz todo regalo de Dios y trae bendición consigo. Tiempo amorosamente confiado a todos y a cada uno para ser santos.

Encontramos en este ejemplar de Año Nuevo la constatación del camino que se abre por delante hacia la santidad. El D.P. José Ignacio Abarca nos propone meditar sobre la familia como ámbito donde se construye la santidad...espacio dotado de tiempo.

Ocasión para recuperar desde el umbral del 2024 el Adviento y **“sopesar dónde estamos parados y el rumbo hacia dónde queremos ir, en este año. Hagámonos estas preguntas ¿Qué espero de este año que comienza? ¿Qué tengo que cambiar y corregir?”**, nos sugiere Georgina Arámburu.

Dios desea que nos convirtamos... el primer anuncio de Jesús en el evangelio de Marcos pide el cambio como respuesta a la llegada del Reino de Dios (cfr. Mc 1,15). Eugenio Valle nos recuerda que **“como cristianos, debemos también aprender el valor que implica tomar una decisión de empezar de nuevo, desde cero,**

un nuevo proyecto, una relación, una amistad o, incluso, un aspecto de la vida espiritual.”. No es fácil en verdad encarar la conversión... pero es Dios el primero en darnos el tiempo, la fuerza y la oportunidad.

La conversión es Gracia de Dios. Lo constatamos en carne propia pero también en casos maravillosos y sorprendentes. Tuvimos la bendición de contar con el testimonio de viva voz de un musulmán converso al catolicismo. Joseph Fabelle ha tomado como tarea contar cómo Jesús le llamó a la conversión. Cristina Vallejo nos ofrece una breve pero rica reseña de su testimonio.

Contamos además con la intercesión de aquella a quien quiso el Redentor confiar nuestro camino, María (cfr. Jn 19,26). La Iglesia siempre confía el Año Nuevo a la dulce y providente intercesión de nuestra Santísima Madre celestial. **“Todos los católicos podemos empezar el año pidiendo la intercesión de Santa María, madre nuestra. Pidámosle el don de guardar y meditar las cosas de Dios”**, reflexiona Gaby Santos en su artículo dedicado a María.

Pidamos Su ayuda. Tere Rojas nos recuerda la exhortación que la Beata Concepción Cabrera recibiera de Jesús **“Ofréceme y Ofrécete”**.

Les deseamos un Año Nuevo, pero sobre todo una Vida Nueva en Cristo.

¡Felicidades, hermanos!



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Hagan lo que Él les diga

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

Las cosas que pasaron en Caná no han sucedido en ninguna parte. Pueblo pequeño, famoso por una boda y sus invitados: Jesús, los discípulos y María. Jesús, que quería completar la revelación de su persona a los suyos; María, que está atenta, como buena mujer, a lo que se pueda necesitar.

En Caná, sucedieron cosas especiales: el agua de las purificaciones no se usa, el vino de la boda falta, los invitados están abiertos, tanto al buen vino como a la fe que llena todas sus expectativas. Aparece una invitada de excepción: María, la madre de Jesús, como garantía de que ahí no habrá ni vergüenzas, ni escasez, ni penuria de algo nuevo y en plenitud. De sus labios, sale una de las invitaciones más dignas de aceptar: **“hagan lo que Él les diga”**.

Aquí, creer es lo que toca, creer que se anuncia una nueva alianza, que hay una forma nueva de amor, que el poder de intercesión es grande, que se pueden adelantar los relojes para que den la hora, la que el Padre ha señalado en eternidad medida en el tiempo.

Caná es punto de partida: alianza, vida nueva, vino abundante, el primero de los signos para seguir diciendo lo de Juan: **“Es Él, es Él el que había de venir”**. Ahí, se juntaron el amor, María, Jesús, los nuevos discípulos, el testimonio de un

vino abundante **“que salta hasta la vida eterna”**. Jesús seguirá manifestando sus obras y nosotros seguiremos creyendo en Él como el único que tiene para nosotros, siempre y ahora, palabras de vida eterna.

Y, de nuevo, entramos al Evangelio de Juan, para completar el ciclo litúrgico de la Epifanía, al mismo tiempo que empieza una epifanía permanente en Jesús que, **“siendo de condición divina, no hizo alarde de su categoría de Dios, sino que se anonadó haciéndose semejante a nosotros, tomando la condición de siervo...”** (Fil 2, 12). La realidad humana de Jesús será la permanente epifanía que lo llevará a la suprema manifestación de amor en la Cruz.

Me permito incluir, en este comentario, un recuerdo de gratitud por lo sucedido, el 14 de enero de 1894, en el que la beata Concepción Cabrera manifestó su total pertenencia a Jesús, grabando su nombre, a sangre y fuego, en su pecho. Por esa acción, Jesús quiso manifestar su gloria, haciendo nacer, en la Iglesia, la Espiritualidad de la Cruz. Sí, todos llevamos grabado su nombre en nuestra vida, siendo epifanía de su presencia en el mundo, que nos permite gritar también a nosotros:

“Jesús, Salvador de los hombres, sálvalos”.

El Papa Francisco nos dice que Jesús, como una estrella que se eleva (cf. Nm 24,17), viene a iluminar a todos los pueblos y a alumbrar las noches de la humanidad. Junto con los Magos, nosotros también nos preguntamos: «¿Dónde está el que acaba de nacer?» (Mt 2,2), ¿Cuál es el lugar en el que podemos encontrar a nuestro Señor?

La fascinante aventura de estos sabios de Oriente nos enseña que la fe no nace de nuestros méritos o de razonamientos teóricos, sino que es don de Dios. Su gracia nos ayuda a despertarnos de la apatía. Los Magos examinan cuidadosamente el cielo y se dejan asombrar por el fulgor de una estrella, representando el camino de la civilización y la búsqueda incesante de nuestro corazón.

Expresó que el camino de la fe comienza cuando, con la gracia de Dios, nos arriesgamos en los desafíos de cada día, sorpresas, imprevistos, proyectos que debemos sacar adelante, sueños que realizar, miedos que afrontar, sufrimientos que hieren la carne y que nos abren a la búsqueda de Dios.

Buscamos acomodar el corazón en la caja fuerte de la comodidad, pero, si los Magos hubiesen hecho esto, no habrían encontrado nunca al Señor. Este es el peligro, sedar el corazón y el alma para que ya no haya inquietud. Él está en el silencio que nos turba ante la muerte y al final de toda grandeza humana; está en la necesidad de justicia y de amor que llevamos.

Los Magos se aventuraron en un viaje arriesgado, que no preveía caminos seguros ni mapas definidos con antelación. Querían

descubrir quién era el Rey de los Judíos, dónde había nacido, dónde podían encontrarlo y se pusieron en camino, nos dice Francisco.

El Papa nos dice que lo mismo sucede con nuestra fe, es necesario hacerse sus discípulos, seguir a Jesús y su Evangelio, hablar con Él en la oración, buscarlo en las situaciones cotidianas y en el rostro de los hermanos. La fe es un camino, una peregrinación, una historia que comienza y recomienza.

Al final de un largo viaje y de una fatigosa búsqueda, los Magos entraron en la casa, «encontraron al niño con María, su madre, y, cayendo de rodillas, lo adoraron» (Mt 2,11). Todo nace y todo culmina allí, porque el final es encontrar a Dios y dejarnos abrazar por su amor, que nos da esperanza, nos libra del mal, nos abre al amor a los demás y nos hace personas capaces de construir un mundo más justo y fraterno, expresó Francisco.

DA CLIC AQUÍ



VATICANO

La Epifanía

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO



La idea de que Dios nos juzga puede resultar incómoda para nuestra cultura actual, que se opone a todo tipo de juicio. Cada uno debe ser libre de hacer lo que quiera, sin consecuencias — bajo una falsa idea de libertad — y nadie tiene derecho de juzgar al otro. En este contexto, el catolicismo se percibe como anticuado y la Iglesia como juzgona y moralina. ¿Realmente seremos juzgados, o es aquello un mito antiguo o medieval? ¿No sería una estrategia de la Iglesia para mantenernos reprimidos y temerosos de la ira de Dios?

La cuestión es que Dios es amor; es la luz, la verdad y el bien infinitos. Si existen realmente la verdad y el bien, entonces, no puede no haber juicio. La justicia divina no proviene de una ira y sed de retribución por parte de Dios, sino de todo eso que Él es y que nosotros no somos. Esta inevitable diferencia queda expuesta a la luz de la verdad. Pues bien, esa verdad es Jesucristo: es Dios hecho hombre, que conoce nuestras fragilidades, sufrimientos y pecados, y cargó con ellos en la cruz.

El catecismo de la Iglesia católica enseña que todos los humanos enfrentaremos dos momentos de juicio. El particular, al terminar nuestra vida terrenal, es definitivo y determina el destino de nuestra alma. El juicio universal, al final de los tiempos, revelará el sentido de toda la historia de la humanidad y la creación. **“Frente a Cristo, que es la verdad, será puesta al desnudo definitivamente la verdad de la relación de cada hombre con Dios... Él pronunciará, por medio de su Hijo Jesucristo, su palabra final sobre toda la historia”** (CIC 1039-1040).

En palabras de San Juan: **“La señal de que el amor ha llegado a su plenitud en nosotros está en que tenemos plena confianza ante el día del Juicio, porque ya, en este mundo, somos semejantes a Él”** (1 Jn. 4:17). Sigamos a Jesús y vivamos según su palabra, con esa confianza en la justicia amorosa y misericordiosa de Dios.



EL CREDO

Jesucristo vendrá a juzgar a vivos y muertos (primera parte)

GABRIEL VILLALOBOS



CONTINUACIÓN...

LA CASA DE ESTUDIOS DE COYOACÁN

Esta entrega a los estudiantes, ¡y vaya que entregarse a los estudiantes es heroico!, fue siempre continua y nunca desmentida. De esto, son testigos todos: superiores, profesores, estudiantes y amigos de la casa: aunque la salud del hermano se iba resintiendo, en nada disminuía su observancia religiosa; convencido de que su vida consistía en ser víctima por amor, para la gloria de Dios, en la santificación de los estudiantes, su oración era constante, su caridad fraterna admirable.

Desde 1948, estando todavía en Fernández Leal, comenzó a surgir una desviación de las vértebras en la parte dorsal y lumbar de la columna, en forma de "S", muy marcada. Esto añadido a una llaga varicosa que, desde 1946 o 1947, le molestó, le hacía muy difícil el cargar los alimentos que traía de La Merced y cada vez encontraba más difícil hacerlo.

El hermano Salvador Palomino estuvo una temporada en la Casa de Estudios de El Altillo, en 1954, y recuerda cómo los Superiores, para que descansara de sus piernas adoloridas, consiguieron que las Oblatas de Jesús Sacerdote se encargaran de la cocina, en lugar del Hermano Alfonso.

Este agradeció a los superiores la delicadeza, pero se sentía muy mal de estar ya sin el trabajo de la cocina, en la que ayudaba todavía en lo que podía. Para llenar su tiempo y por celo en favor de los demás, reunió un grupo de niños a los que daba catecismo.

Los superiores, vigilando su salud, por una parte, y queriendo, por otra, cumplir los deseos del hermano, que deseaba tener más trabajo, lo cambiaron a la residencia de Morelia.

...CONTINUARÁ



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

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

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

“En este instante, atravesamos uno de los momentos más espantosos y dolorosos que puedo recordar. No podemos ser simplemente víctimas y espectadores pasivos de nuestras vidas, dejando que las circunstancias nos controlen. Tenemos que actuar, de acuerdo con los desafíos internos y externos que enfrentamos” (AishLatino.com). Esto es lo que leí, a propósito del tema de la guerra en Israel, hace ya unos meses. Desde una visión cristiana, podemos resumir ese pensamiento en cuatro puntos esenciales.

El primero es explorar y aceptar los propios sentimientos, nada ganamos con negar lo que el corazón nos dice. Reprimir nuestros sentimientos y emociones, inclusive, nos hace daño. María Santísima nos pone el ejemplo, pues Ella guardaba todo en su corazón, para meditar la voluntad de Dios (Lc 2,19).

Segundo, es necesario manejar nuestros pensamientos, para identificar con cuáles nos quedamos y cuáles hemos de desechar. Debemos estar conscientes de que nuestros pensamientos ayudan a construir y perpetuar nuestras emociones. Imaginar escenarios negativos y repetirlos en la mente no ayuda a la situación. Miremos lo que nos dice Jesús, en Lucas 15, 11-26: **“Un reino, donde hay luchas internas, va a la ruina y sus casas caen una sobre otra”**.

En tercer sitio, hagamos algo proactivo, ya que, aún en medio de nuestros sentimientos dolorosos,

no queremos que la situación defina nuestras vidas y nos paralice. No somos espectadores indefensos, ¡podemos tomar las riendas de nuestras vidas, siempre confiados y de la mano del Señor! Cuidemos de nosotros mismos y de los demás. Somos valiosos para nuestro Padre. San Lucas nos remite a la enseñanza de Jesús: **“Y, en cuanto a ustedes, cada cabello de su cabeza está contado. Así que no tengan miedo, para Dios, ustedes son más valiosos que toda una bandada de gorriones.”** (12,7).

Finalmente, hay situaciones en la vida que pueden sacudir la fe. Nos llevan a preguntarnos ¿cómo es posible que Dios permitiera esto? Tomemos nota de esto: Las tragedias no son momento para cuestionar la fe; son el momento para ponerla en marcha. Jesús dijo a sus discípulos: **“Confíen en Dios. Les aseguro que, si tienen confianza y no dudan del poder de Dios, todo lo que pidan en sus oraciones lo obtendrán”** (Mc. 11,22-23).

En esos momentos, parecería que nada tiene sentido, allí es donde entra la confianza en Dios. Aunque, desde nuestra perspectiva humana, no podemos entenderlo, sabemos que en el plan de Dios todo tiene sentido y nos llevará, de alguna forma, a donde necesitamos llegar, **“Dios se acuerda de nosotros en nuestro abatimiento, porque su amor perdura para siempre”** (Sal 136,23), porque **“todo aquel que invoque el nombre del Señor se salvará”** (Rom 10,13).

RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Las tragedias, momento para poner en marcha nuestra fe

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

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:

Martes y 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

ChitChat

Parroquia de la Santa Cruz

Segundo domingo de mes

5:00 pm. Aula 7

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Emaús

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

De 16 a 18 años

Sábados de 4:30 a 7:00 pm.

Nova

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

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 7.

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.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Enero

- 1 **Santa María Madre de Dios. Misas horario dominical a partir de las 11:30 am.**
- 5 Cumpleaños (53) P. José María Velasco Rodríguez, M.Sp.S.
- 6-7 D.A. venta de rosca de reyes
- 7 **La Epifanía del Señor**
- 8 **El Bautismo del Señor**
- 8-12 Vacaciones de la comunidad de M.Sp.S.
- 10 86° aniversario de la muerte de NVP Félix de Jesús Rougier M.Sp.S.
- 14 **2° Domingo Ordinario**
Chitchat Jóves (5:00 pm.)
- 14 130° aniversario de las Obras de la Cruz
- 17 Cumpleaños (61) P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 21 **3° Domingo Ordinario**
- 23 Aniv. 13 ord. sacerdotal P. Giancarlo Tomao Gordón
- 25 Cumpleaños (76) P. Xavier Zavalleveitia Aceves, M.Sp.S.
- 26-28 Curso Prematrimonial
- 27-28 Colecta mensual Vicentinas
- 28 **4° Domingo Ordinario**

En 1903, Concepción Cabrera dirige a Dios esta oración: «**Si pudiera a tu Ser algo robarte, solo amor te robara, para amarte**»¹. Antes de estas palabras, ella había escrito: «**¿Cómo deberé, ¡pobre de mí!, corresponder a ese Dios, caridad por esencia, y que tan grande la ha tenido para conmigo?**»² Su deseo de amar a Dios es consecuencia de haber experimentado el amor que Dios le tiene. Pero, consciente de su pequeñez, sabe que su limitada capacidad de amar es insuficiente para satisfacer su sed de amar a Dios. Por eso quiere **“robarle”** a Dios su mismo amor.

Cuatro años atrás, ella había escrito: «**quiero amarte con tu mismo amor [...]. Ámate por mí, Dios Santo, y entonces sí que serás dignamente amado, solo ese amor satisface mi deseo de darte lo que Tú mereces; algo infinito que llene mis aspiraciones**»³.

Amar a Dios con su mismo amor; he aquí la solución que esta laica, mística y apóstol encuentra para realizar su anhelo de amar a Dios, y para cumplir el

primero de los mandamientos: **«amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas»** (Mc 12,30).

Pero resulta que el amor de Dios es una persona: el Espíritu Santo. Entonces, deberíamos escribir **“amor”** con mayúscula: amar a Dios con su mismo Amor; amarlo con el Espíritu Santo⁴. Y también, con el Espíritu Santo, amar a nuestro prójimo, amarlo como Jesús nos ama (cf. Mc 12,31; Jn 15,12).

Aunque la idea de **“robarle”** a Dios su amor es sugerente y hasta graciosa, estrictamente hablando no necesitamos robarle nada; basta con que se lo pidamos, pues Jesucristo nos lo prometió: **«el Padre celestial dará el Espíritu Santo a quienes se lo pidan»** (Lc 11,13).

Pidámosle, pues, al Padre su Espíritu Santo, y con ese Amor amemos a la Trinidad, a nuestro prójimo y a toda la creación.

¹ Ignoro si estas palabras son originales de Concepción Cabrera o si ella las tomó de otro autor y las hizo suyas.

² CC 18,18: enero 1903.

³ CC 11,261: 14 octubre 1899.

⁴ En 1926, monseñor Luis María Martínez le dirigió unos ejercicios espirituales a Concepción Cabrera; el tema de los ejercicios fue «Amar con el Espíritu Santo». Las Religiosas de la Cruz del Sagrado Corazón de Jesús han publicado las meditaciones del obispo y la reflexiones y oraciones que ella fue escribiendo en su Cuenta de conciencia.



INYECCIONES DE FUEGO **Amar a Dios con su mismo Amor**

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

Un legado muy importante de la madre de las Obras de la Cruz, Conchita Cabrera de Armida, es la vivencia de la Cadena de Amor. En este espacio, hemos venido analizando cada uno de los eslabones de la cadena. Hoy, repasaremos el ocultamiento, escondernos en Dios.

Vivir la Cadena de Amor transforma nuestras vidas. No es un proceso fácil, se necesita nuestro empeño, constancia y fortaleza, pero, sobre todo, estar conscientes de lo que deseamos vivir cada día. El P. Carlos Vera, M.Sp.S. sugiere ponernos metas cortas, para que, paso a paso, vayamos avanzando en los eslabones de esta maravillosa cadena. Recordemos que el propósito es ofrecer cada hora de nuestra vida como un eslabón, una sucesión de actos de entrega y de amor.

Para hacer vida el ocultamiento en Dios, revisemos a Jesús en el taller de Nazaret, viviendo de manera humilde, en las labores de cada día. Un buen consejo consiste en revisar, cada noche, lo que se vivió durante el día y ver si se logró cumplir con lo propuesto. Analizar qué necesito hacer para conseguir vivir lo que me propongo.

Algunas jaculatorias que pueden ayudar para desarrollar la virtud del ocultamiento son: **“Jesús, José y María, les doy el corazón y el alma mía.”** **“Derribó de su trono a los poderosos y ensalzó a los humildes.”** Salmo 86(85), y el Ofrecimiento del Verbo Encarnado cada hora.

Es importante ponerse la meta de practicar el no presumir ni alardear de nada, dejar que otros se apropien de nuestras

ideas, tratar de no justificarnos en nada y por nada, buscar hacer el bien a alguien y no decirlo a nadie, dar algunas limosnas en secreto, dar algo nuestro en completo anonimato. Que tu mano izquierda ignore lo que hace tu mano derecha, dijo Jesús en el Evangelio. Que no se empañe el brillo de las virtudes, que Dios sea el único testigo de todas tus buenas obras, buscando, en todo, la glorificación de Dios.

Fue voluntad de Dios que Cristo buscara los lugares más apartados para orar, que pidiera no mencionar sus milagros, ni ser proclamado rey. Él siempre buscó pasar inadvertido, ese es su gran ejemplo. Para ocultarnos en Dios, se sugiere orar cada día para alabar al Señor, agradecer todo lo que nos es dado, invocar al Espíritu Santo para poner en sus manos nuestras pasiones y preocupaciones, acudir a su misericordia para descentrarnos de nosotros mismos. Solos, no podemos, pero si apelamos a la misericordia de Dios, nos mostrará el camino a seguir. ¡Así sea!

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Escondernos en Dios

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

DA CLIC AQUÍ





ES MOMENTO DE SER JOVEN

Jeringas de glucosa que transmiten enseñanzas

MARÍA MILO

Un niño de tres años ha tomado más diez botellas de agua en una hora. Le jala la mano a su mamá insistentemente. “¡Quiero ir al baño otra vez!” Con sus manitas, se hace masaje en los pies y dice que le duelen. Las lágrimas no paran de recorrer sus mejillas y los llantos de salir de su boca. Al día siguiente, su papá, desesperado, golpea el muro del cuarto de hospital mientras su hijo se encuentra internado para evitar que le dé un coma diabético. Y, así como esta, hay miles de historias más que han cambiado el rumbo de miles de vidas.

Mucha gente ha escuchado el termino diabetes tipo 1. Pero pocas saben realmente lo que esto implica para la persona que la padece y los que están a su alrededor. He podido llegar a conocer a quienes han sido marcados por esta enfermedad y, por lo que he vivido, puedo decir que los que logran hacer de ella un estilo de vida tienen mucho que enseñar al mundo. Son un ejemplo para seguir.

La diabetes 1 es considerada una enfermedad autoinmune, que nadie desearía tener. El páncreas pierde la capacidad de producir la hormona de la insulina y este se vuelve dependiente de inyecciones o bombas de insulina que ayudan a controlar la glucosa en la sangre. Me gusta pensar que, en ciertas personas, esto les hace ser autoinmunes a muchos problemas...

Si fuéramos observadores, podríamos darnos cuenta el súper poder de disciplina que muchas de estas personas adquieren. Si un niño de tres años logra resistirse a un chocolate, mientras todos los demás en la fiesta disfrutaban de una mesa de dulces, entonces, cualquier otra persona puede persistir con su voluntad. Aprendamos que, a veces, debemos resistirnos a lo que queremos en ese preciso momento.

El pequeño de tres años está sentado en la orilla de su cama, viendo los extraños objetos que han invadido su cuarto. **“De acuerdo, jeringa, vamos a hacer un trato. Yo te usaré cada vez que mi mamá me diga. Pero, tú, me tienes que prometer que no me vas a picar fuerte... Si cumplimos el trato, ¡acepto estar contigo hasta que esté viejito!”**

Aquellos que logran hacer de su diagnóstico un estilo de vida tienen un gran super poder para vivir felices y en paz, aceptando quienes son. Todos nos enfrentamos a diferentes retos en la vida, pero el primer paso para poder vencerlos es aceptarlos y querer a nuestro cuerpo tal y como es.

Pocos son los que aceptan que lo importante es resolver las cosas, acompañados. Estar al lado de las personas que nos quieren es la clave para poder llegar al otro lado. Si lo haces solo, es probable que te quedes a la mitad del camino. Valorar la ayuda y la compañía es un súper poder, sumamente presente en la vida de todos.

Nuestro cuerpo no solo se ve afectado por lo que está dentro, sino, también, por lo que sucede afuera. El amor, el ejercicio y el estrés son factores que pueden, también, alterar la glucosa en la sangre y nos demuestran que, para estar saludables, debemos poner atención a muchas más cosas que solo a lo que comemos.

Enfrentarte a algo como la diabetes 1 no es nada fácil. En el camino, te encuentras con frustraciones, corajes y lágrimas. Pero, también, puedes adquirir ciertas visiones de la vida que otras personas nunca podrán tener. La unidad de la familia, la disciplina, el aprecio por uno mismo, el enorme valor de las personas de las que nos rodeamos y el verdadero cuidado de la salud, son lecciones que personas con diabetes pueden inyectar en la vida de muchos. Ellos se convierten en superhéroes, equipados para lograr sobrellevar sus problemas y ayudar también a los que los rodean.

MIRAR HACIA LO ALTO

¿Adviento en enero?

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



Amigos lectores, quiero que reflexionemos sobre el Adviento y estarán sorprendidos por mi propuesta. Me podrían preguntar ¿por qué, en enero, meditamos sobre el Adviento? Y es porque comienza un nuevo año.

Cada enero, iniciamos el año civil, con una lista llena de ilusiones, peticiones y propósitos. Sin embargo, para nosotros los católicos, el año nuevo, es el Año Litúrgico que comenzó con el Adviento. Lo importante del Adviento es que nos ayuda a examinar nuestra vida y a pensar sobre el rumbo que queremos tomar. Y, si somos católicos creyentes y practicantes, nuestro camino es Jesús y la meta es vivir injertados en Dios por toda la eternidad.

Por eso, los exhorto, en enero, a retomar el Adviento y sopesar dónde estamos parados y el rumbo hacia dónde queremos ir, en este año 2024. Hagámonos estas preguntas ¿Qué espero de este año que comienza? ¿Qué tengo que cambiar y corregir? ¿Me dedico para lo que realmente importa?... ¡la vida eterna! ¿Qué tengo en mi corazón? ¿Qué tesoro más en la vida?

«No os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen y ladrones que socavan y roban. Amontonaos, más bien, tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben; porque donde esté tu tesoro, allí estará tu corazón» Mt.6,19-20.

Lo ideal, como católicos, es orientar la vida de cara hacia el amor, dejar que Jesús irrumpa en nuestra vida para

que, desde la humanidad, podamos participar en su divinidad. Si nos enconchamos, vivimos mirándonos a nosotros mismos, admirando nuestra tibieza, vicios e insensatez. Nos preocupamos más de nuestros dolores, envidias y rencores. Y Jesús nos propone unas actitudes diferentes.

Jesús viene a nosotros y nos dice, **«Sed perfectos, como es perfecto vuestro Padre del cielo»**. Pero, la perfección divina es distinta a la humana. La humana nos hace soberbios y perfeccionistas. La perfección que Jesús nos propone es la del Padre. **«Yahvé, Yahvé, Dios misericordioso y clemente, tardo a la cólera y rico en amor y fidelidad»** Ex.34,6

Así que, la propuesta para este año 2024 es que nos dediquemos más a los atributos de Dios, que a nosotros mismos. Amar, hasta que duela. Ser compasivos, es decir, padecer con el que sufre. Compartir con generosidad lo mucho que Dios nos da, etc.

Que el Espíritu Santo nos ayude a vivir de esta manera. Amén.

¿Qué significa epifanía?

Epifanía

es una palabra griega cuyo significado es “manifestación, revelación o aparición”

Descubre el mensaje oculto utilizando las siguientes palabras:

reyes Dios judíos enero manifestación magos mundo Señor

El 6 de _____ celebramos la _____ del _____ a
todo el _____. _____ se les revela a los _____, los
pastores y hasta a los _____.



¿Sabías que la palabra mago viene de “magol” que era la palabra con la que se llamaba a los sacerdotes persas y babilonios que estudiaban astronomía y astrología.

Por eso venían siguiendo una estrella.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz

“Bienaventurados aquellos prudentes, porque de ellos será el Reino de los Cielos”.

Frase célebre, que me acabo de inventar, porque, en lo personal y con frecuencia, traigo pleito con las personas que se definen como **“frontales”, “directas” o “sin filtro”**.

Estoy consciente de que, en efecto, es mi tema y es probable que no logre aterrizar desde dónde vienen esas afirmaciones; pero, sin mucho problema, encontramos en cualquier lado la definición de:

Prudencia.

“Capacidad de pensar, ante ciertos acontecimientos o actividades, sobre los riesgos posibles que estos conllevan y adecuar o modificar la conducta, para no recibir o producir perjuicios innecesarios”.

¿A qué voy con esto? Estoy intentando comprender si el ser **“directo”, “frontal” o sin “filtro”** es una virtud, una cualidad, una cuestión cultural, o es, sencillamente, una imprudencia.

Si bien es cierto que es importante ir al grano y sin rodeos, cuando queremos hablar de algún tema con otros, o incluso realizar alguna acción, me parece que, muchas veces, lo anterior puede traer detrás una

doble intención; algo que queríamos decir o hacer, aprovechando la oportunidad de **“bote pronto”**. Sí, algo que, en efecto, es verdad, pero que conlleva un toque de rudeza innecesaria y, probablemente, incómoda para **“esos otros”**.

El fondo es, sin duda, importante, pero creo que también lo es la forma. De aquí que, en muchas culturas, se manejen protocolos varios; para hablar, saludar, comer, entre otros, que, muchas veces, debemos aprender para no confundir y caer en la imprudencia.

Es una cualidad, entonces, el manejar algún tipo de **“filtro”**. Eso, por supuesto, si nos importa y si queremos evitar terminar siendo percibidos como imprudentes, pasivo-agresivos o, incluso, irrespetuosos. Pero, insisto, se entiende que, para muchos, no representa un tema como lo es para mí. Siempre aplico también la de **“no generalizar”**.

Y aquí voy... no sé si más vale pecar de protocolaria, o querer ser lo que ya de por sí e inevitablemente seré, si llego a viejita... eso sí y, por favor, ojalá no sea la mejor de las viejitas imprudentes.

Para cerrar, en efecto, para mí, la Prudencia es una Madame y ¡me quito el sombrero!

¡Chapeau!

Madame Prudencia

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



DEJANDO HUELLA

Regalos de los Magos a Jesús

GISÈLE SCARNIÈRE



El 6 de enero, se celebra la Epifanía del Señor, que indica **“la manifestación del Señor”** a todas las personas, representadas por los Magos de Oriente, que fueron guiados por la estrella de Belén para adorar al Niño Jesús, como lo muestra el Evangelio: **“Los magos vinieron de oriente y, postrándose, lo adoraron; le ofrecieron presentes: oro, incienso y mirra”** (Mateo 2:11).

¿Pero qué significado simbólico tienen estos regalos?

Oro: Símbolo del Rey

Este metal simbolizaba la pureza, puesto que no se corrompía ni se alteraba, por lo que su valor era muypreciado. Acostumbramos a relacionarlo con la riqueza. Fue entregado a Jesús para reconocer su grandeza y lo que Él representaba: el Rey de reyes.

Incienso: Símbolo de Dios

Hace referencia a la divinidad del Niño Jesús. El uso del incienso, como símbolo

de adoración a Dios, es una tradición muy antigua. Tradicionalmente, se ha vinculado su uso al culto a la divinidad y como una ofrenda. Después de más de 2,000 años, el incienso continúa utilizándose en celebraciones de carácter litúrgico de la Iglesia católica.

Mirra: Símbolo del Dios hecho hombre

Simboliza la humanidad del Hijo de Dios. La mirra es una resina aromática y contiene varias propiedades medicinales, tiene utilidad como analgésico y se utilizaba para embalsamar a los muertos. Este regalo constituye un símbolo importante; Jesucristo, Dios hecho hombre, llegaba al mundo para quitar el dolor a la humanidad y, también, es una premonición de que moriría para salvación de todos.

“Los Magos ofrecen a Jesús sus dones, pero, en realidad, el verdadero regalo es el mismo Jesús”¹.

¹ Papa Francisco – Angelus 2017

Al iniciar un nuevo año, solemos revisar nuestro caminar, qué hacemos, por qué lo hacemos, qué nos inspira a seguir y cuál es nuestra meta.

En unos cuantos meses, esta columna cumplirá años. Su nombre surgió de una semblanza que hice del P. Francisco López Sedano, M.Sp.S., que había regresado a la Casa del Padre. Tuve la bendición de trabajar a su lado, en algunos ministerios en la Parroquia; además de contar con su amistad y cariño. Fue esta cercanía la que me atrajo a la Espiritualidad de la Cruz, específicamente, al Apostolado de la Cruz.

Cuando escribía acerca de lo que el P. Pancho me había impactado con su testimonio, la frase **“ofrécame y ofrécete”**, que tantas veces escuchó la beata Conchita Cabrera de Armida de parte de nuestro Señor Jesús, venía a mi corazón, por la manera que se encarnó en la vida del padre Pancho.

Así que, hoy, a la luz del Espíritu Santo, haciendo una remembranza de lo que se ha compartido en este espacio, me doy cuenta que, aún cuando el punto de partida fue un acontecimiento inesperado y doloroso, al final, como todo

designio divino, tenía deparado un bien mayor **“Y sabemos que, para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien”** Rom 8,28

En primer lugar, para mí, que, desde que el Espíritu concede la idea, la gracia va obrando y, después, para los que el Señor quiere hablar a través de las palabras de Conchita, que nos exhorta a ofrecer constantemente al Padre bueno, por manos de María Santísima, el cuerpo y la sangre de su Hijo y, con Él, nuestras vidas para nuestra salvación y la de muchas almas.

Así, la unidad en el amor de la Trinidad Santa, de la que nos habló Jesús, se replicará, como lo escribió Conchita: **“Que se unan todos los tuyos y, a una voz, clamen al cielo, ofreciéndose y ofreciéndome ¡Misericordia!”**



OFRÉCEME Y OFRÉCETE

Te ofrezco y me ofrezco

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ

WWW



REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

Se vale volver a empezar

EUGENIO VALLE RUIZ

Enero, primer mes del año. En estos días, todos estamos regresando de las fiestas decembrinas y nos preparamos para empezar, de nuevo, el año civil. Un año lleno de posibilidades y buenos deseos, después de un año de muchas altas y bajas.

A veces, también en nuestras propias vidas, pasamos por periodos parecidos, en los que hay momentos alegres, momentos de reflexión o, incluso, de tristeza, pero, en muchos casos, llegan a su fin y viene la necesidad de cerrar un ciclo. **“No todo dura para siempre”** es una frase que escuchamos muy seguido y que parece irse normalizando poco a poco; pero lo que no se ha normalizado son las consecuencias de la misma y las personas que deciden empezar de nuevo en sus vidas, muchas veces, se enfrentan a señalamientos, críticas o cuchicheos de los demás.

Como cristianos, debemos también aprender el valor que implica tomar una decisión de empezar de nuevo, desde cero, un nuevo proyecto, una relación, una amistad o, incluso, un aspecto de la vida espiritual. Al final de cuentas, lo más constante en la vida es el cambio y siempre debemos estar atentos a donde el Espíritu nos lleve, el cual puede manifestarse

desde coincidencias (Diosidencias) muy impresionantes pero que, regularmente, lo hará desde momentos cotidianos de la vida.

Pero, también, debemos reflexionar sobre nuestro papel de acompañantes, para esas personas que buscan comenzar de nuevo y tener una nueva oportunidad. Desde el amor cristiano, los creyentes podemos tomar una postura compasiva y misericordiosa, que intente comprender el sufrimiento de quien pasa por un duelo, alejándose de cualquier postura juzgadora, al menos por el tiempo que la caridad nos lo demande.

No tengamos miedo a empezar de nuevo cuando esta sea la mejor decisión para nuestras vidas, pero tampoco tengamos miedo de acompañar en la caridad a quienes lo han decidido.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz, siempre novedosa!

Escuchar y mirar

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Confieso que no sé mirar. Camino por calles y callejones, a mi lado pasa pronto una joven madre con un niño en cada mano, un estudiante absorto en su teléfono espera afuera de la tienda, una anciana empuja su carretilla cargada de gelatinas, una pareja ríe en voz baja entre beso y beso, un hombre enfermo se asoma desde la puerta de su casa. Tus ojos, hace mucho ya, me vieron una tarde en mi calle, lloviéndose en luz sobre mi tierra oscura. ¿Qué ven hoy mis ojos? ¿Cómo mirar y, al mirar, sembrar?

Admito también que no sé escuchar. Ana empezó una plática conmigo, yo zanjé el asunto con mis respuestas comunes y dos frases corteses. Víctor me habló de su último trabajo como albañil, y yo, mirando mi reloj, asentía estando sin estar.

Desalojar respuestas, planes y razones, para dejar al otro entrar, como me abriste tú la puerta y fuiste mi anhelado hogar. ¡Ah, préstame un momento tus oídos, que quiero con mi escucha abrazar, como una vez fui abrazado, cuando me dejaste claro que no te espantaba mi oscuridad!



Solemnidad de Santa María 1 de enero

GABRIELA MARCIAL SANTOS

Inicio un nuevo año y qué bello es poder decir que nuestro primer día lo iniciamos de la mano de nuestra madre. Este día, en que se le pide a los católicos asistir a misa, celebramos la octava de Navidad y, con ello, la solemnidad de la Santísima Virgen María, destacando la importancia de su vida en su hijo Jesús.

En María, podemos contemplar la pureza, el amor, el servicio, la santidad, la fidelidad, la bondad, su parte humana y su divinidad, cuántas cosas podemos encontrar cuando la contemplamos en oración. La maternidad de la Virgen hace que nuestra celebración de la Navidad se extienda aún más. Es un día para orar por las familias, por las madres, por los hijos por esta unidad en el mundo, que tanto se necesita en estos tiempos.

La antigüedad de la celebración Mariana se constata en las pinturas con el nombre de María, Madre de Dios (Theotókos), que han sido encontradas en las catacumbas o antiquísimos subterráneos que están cavados debajo de la ciudad de Roma, donde se reunían los primeros cristianos, para celebrar la misa en tiempos de las persecuciones.

Desde ese sí de María, **“He aquí la sierva del señor, hágase en mí, según Tu palabra”**, responde firme

y amorosamente al plan que Dios tiene para ella, la llena de Gracia como la llamó el arcángel Gabriel. Ella es la guía más segura para seguir a Jesús; es el camino cuando estamos perdidos; acude a nosotros y nos regresa al Padre; aboga por nosotros e intercede con su amor de madre.

Por eso, comenzar nuestro año bajo su mirada amorosa y bajo su manto es comenzar con el pie derecho, con la certeza de que vamos caminando seguros de su intercesión y cuidado.

De María, aprendemos que, entre el encuentro con Jesús y el ser sus testigos, tiene que haber un tiempo de meditación y profundización. La fe crece y se fortalece mediante la oración serena, contemplativa, como lo hacía ella guardando todo en su corazón, aprendiendo a reflexionar lo que Dios le pedía, nosotros estamos invitados a ser esos discípulos atentos del Señor.

Todos los católicos podemos empezar el año pidiendo la intercesión de Santa María madre nuestra. Pidámosle el don de guardar y meditar las cosas de Dios, porque es allí donde comenzarán los frutos.

UN ESPACIO PARA CRECER

La pelota está en tu cancha

RODRIGO VÁZQUEZ GUITÉRREZ



El inicio de un año se presenta como una gran oportunidad para hacer cambios, empezar proyectos y enfocarnos en lo que queremos lograr. Nos entusiasman las posibilidades que se presentan y tenemos todo el empuje para trabajar en ellas. Sin embargo, a medida que pasan los días, la motivación disminuye y el logro de nuestros objetivos se pone en riesgo. Para evitarlo, conviene que consideres lo siguiente:

1. Ten claro por qué lo definiste en un principio y enfócate en el resultado final. ¿Qué tan importante es para ti ese propósito? ¿Qué te motivó a definirlo en un inicio? ¿Cómo te sentirás una vez que lo consigas? ¿Qué impacto tendrá en tu vida?

2. Decide que es posible lograrlos. Es necesario que tomes la decisión consciente de que realmente los puedes conseguir. Si alguien ya lo logró, tú también puedes hacerlo. Y, si no, siempre puedes ser el primero.

3. Prémiate por los pequeños avances. No esperes a llegar a la meta para celebrar. A medida que

vayas progresando, es importante que vayas reconociendo tus progresos. Esto te va a ayudar a mantenerte motivado y enfocado a lo largo del camino.

4. Si fallas un día, retoma lo antes posible. Es común que las personas fallemos al tratar de alcanzar algo nuevo, algo que no hemos intentado antes o algo que nos cuesta trabajo. La clave es no quedarte ahí sino darte cuenta de la falla y retomar lo antes posible para que no se forme una bola de nieve.

5. Busca a alguien que te apoye, un amigo que te ayude a hacerte responsable de avanzar. Su función consistirá en darte ánimos y acompañarte a lo largo del camino. Será más fácil que logres tus objetivos teniendo a tu lado a alguien que te anime seguir adelante.

Pero lo más importante es que te des cuenta de que la única persona que lo puede lograr, eres tú. Ten presente que la pelota está en tu cancha...



Joseph Fadelle, un testimonio de conversión que inspira

CRISTINA VALLEJO

El mes de noviembre, tuvimos la bendición de contar con la presencia de Joseph Fadelle, musulmán converso al catolicismo, en la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal, quien, con su testimonio de amor por Jesús, nos hizo valorar el privilegio de haber nacido en un país donde aún podemos profesar, libremente, nuestra fe, dentro de una familia católica y recibir los sacramentos.

Cada uno de los aspectos que Joseph relató, sobre su vida anterior y posterior a su conversión, nos invitaron a reflexionar cómo, para algunas personas, el hecho de haber abrazado la fe cristiana ha implicado hacer renuncias, padecer sufrimientos y vivir en persecución. Sin embargo, sabiendo con convicción que han encontrado esa “perla preciosa”, están dispuestos a pagar todo lo que implique obtenerla, porque reconocen su gran valor.

Joseph, descendiente directo de la línea de Mahoma, de familia privilegiada y futuro sucesor de su padre, había crecido con prejuicios contra los cristianos, pero, definitivamente, Dios sabe cómo acomodar todas las piezas y, cuando Joseph cumplía con su servicio militar, puso como compañero de dormitorio a Massud, un cristiano bueno y generoso.

Este acontecimiento fue el punto de inflexión en su vida, pues comenzaron a caer las “**escamas de sus ojos**” y nació el anhelo de ser bautizado en su corazón.

Después de años de persecución por parte de su familia, de ser encarcelado durante un año y cuatro meses, huir de Irak a Jordania y, finalmente, establecerse en Francia con su esposa y cuatro hijos, Joseph puede compartir que, después de 13 años, recibió el Bautismo.

Joseph es un gran ejemplo de fortaleza, paciencia, perseverancia y longanimidad, frutos del Espíritu Santo. En su mirada, se refleja la Paz de Dios.

Oremos diariamente por nuestros hermanos perseguidos, para que nunca pierdan la Fe y que, en su corazón, reine siempre la Esperanza.

El inicio de año nos lleva a reconsiderar el valor de la familia. Para la Iglesia, es el centro mismo de la reflexión, pues es el inicio de la historia de Jesús.

La familia formada por José, María y Jesús nos muestra cómo Jesús, siendo Dios, asume la historia del hombre en su totalidad. Es concebido, gestado, parido, amamantado y cuidado, como cualquier hijo de hombre, dándole un sitio en medio de los hombres, en un espacio y en un tiempo, enseñándolo a vivir según las tradiciones, normas y formas sociales de la comunidad en donde está inserto.

Jesús, pese a tener toda la presencia de Dios, siguió la ruta del hombre en todo, siendo sus padres José y María quienes le enseñaron las formas y modos de vivir, en el medio social donde se encontraba. Como exiliado en Egipto; también aprendió las costumbres y modos de vida de cada pueblo; más, al retornar a su patria, Galilea, debió aprender y manifestar las costumbres, formas y modos propios de un Galileo, situación que lo hizo ser identificado por los sumos sacerdotes y los líderes fariseos, zelotas y saduceos, quienes gobernaban y sojuzgaban a Israel.

Jesús, entonces, es modelado por las enseñanzas y testimonios de sus padres, llevándolo a vivir conforme la cultura y situación del pueblo Galileo. Inserto en este pueblo, nos mostró que la santidad se puede vivir, sin trasgredir las reglas del hombre y dando testimonio de la sujeción a las reglas de Dios, porque la santidad es el testimonio de la presencia sensible y actuante de Dios, en el que se puede confiar y esperar siempre su respuesta de amor.

Así como Jesús manifiesta, en todos los prodigios que hace, en los cuales suscita la fe de los que lo rodean y hace presente la respuesta de Dios a sus ruegos, de la misma manera nos anima, como en su tiempo alentó a sus apóstoles, a hacer lo mismo que Él, diciéndonos: "sean santos, porque su Padre lo es", con solo manifestar la confianza que tenemos que Dios nos ama y responde a nuestra necesidad, tal como un padre le responde a su hijo dentro de una familia.



La familia que construye Santos

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



SALUD Y BIENESTAR

¿Sabes cuáles son los alimentos funcionales?

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

Este término está muy de moda y se usa, principalmente, con fines de mercadotecnia. Los alimentos funcionales forman parte de la dieta diaria y se les atribuyen efectos favorables, preventivos o curativos, para la salud y que no se relacionan directamente con su función nutricional conocida.

Algunos términos, en inglés, para estos alimentos son: (functional foods, nutraceuticals, pharmafoods, phytofoods, designer foods entre otros).

Dentro de la bibliografía relacionada con los alimentos funcionales, se pueden identificar los siguientes:

- Alimentos comunes como nopales, ajo, frutas cítricas, jitomate, zanahoria, coliflor, brócoli, apio, uva, semillas de cereales, soya, entre otros. A cada uno, se le atribuye alguna función preventiva o curativa.
- Ingredientes culinarios como el aceite de oliva, por su contenido de ácidos grasos mono y polinsaturados (las grasas buenas).
- Té verde (por su contenido de polifenoles).
- Nutrientes como calcio, selenio, vitaminas antioxidantes (C y E), así como los carotenos.
- Productos bajos en energía y otros nutrientes light o diet o bajos en sodio, azúcar o colesterol

entre otros. Generalmente, recomendados para bajar de peso o para controlar los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol en la sangre.

- Productos para alimentar bebés, enfermos, atletas, adultos mayores, como fórmulas farmacéuticas listas para beber o en polvo para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales de los individuos.
- Multivitamínicos y suplementos, en polvo, líquidos o en tabletas para suplementar las deficiencias de minerales y vitaminas de un individuo.
- Cápsulas o tabletas de alimentos deshidratados o extractos concentrados, por ejemplo, cebolla, ajo, pimienta de cayena, arándano, recomendados para prevenir diferentes enfermedades.

Para cumplir con la definición de Alimento Funcional, su efecto sobre la salud no debe tener relación con su función nutricional conocida. Este requisito es muy difícil de poder ser comprobado ya que, actualmente, se desconoce la existencia de todos los nutrientes, pues todavía hay muchos por descubrir y podría ser que el efecto benéfico o preventivo, de alguno de los alimentos funcionales, estuviera dado por alguna de las sustancias de nutrientes no conocidos hasta ahora (fitonutrientes).



CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

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



HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos



www.helvex.com.mx



\$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