

LA VERDADERA  
LIBERTAD EN CRISTO

EL BAUTISMO

EL LLAMADO A  
SERVIR

CAMINAR  
HACIA DIOS



VEN Y  
SÍGUEME

Parroquia de la  
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 229

JULIO  
2025



La Asamblea General de Asociados, Patronato y personal Directivo de Promotores Voluntarios de la Formación, IAP., así como los miembros del Consejo Editorial y Directivo de la Revista "Ven y Sígueme", lamentamos profundamente el fallecimiento de

## Santiago García Verde

entrañable amigo y colaborador de esta institución, quien partió a Casa del Padre el día 5 de junio.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a sus seres queridos.

Ciudad de México,  
junio 2025.

Si te preocupa el desarrollo, en un marco de vida cristiana, de tu familia y comunidad.



Si quieres heredar a tus hijos y nietos una iglesia y una sociedad más responsable y comprometida.

Si deseas servir y aportar a una causa más alta y duradera que uno mismo.



Si te gratifica el ofrecer a los demás la oportunidad de vivir en un mundo de mayor paz y armonía.



**¡Únete y colabora con nosotros!**  
**Juntos haremos la diferencia.**

**DONA AQUÍ**



Todos tus donativos son deducibles de impuestos.

Ven y Sígueme

**ANÚNCIATE  
CON NOSOTROS**

Este espacio está reservado para tí.

**UTILIZA NUESTRO DIRECTORIO**  
promoviendo los servicios que ofreces.

Tu eliges el tamaño del espacio:

**ESPACIOS**      Página completa  
1/2 página  
1/4 página

ESCRÍBENOS:  
[promotoresvoluntarios@gmail.com](mailto:promotoresvoluntarios@gmail.com)



**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](http://www.revistavenysigueme.com.mx)

- 2** **Editorial**  
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Vaticano**  
**Seamos uno solo**  
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4** **El credo**  
**El Bautismo**  
Gabriel Villalobos
- 5** **Por los caminos del evangelio**  
**Hagamos el bien**  
P. Sergio García, M.Sp.S.
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**  
**H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.**  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**  
**La verdadera libertad en Cristo**  
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Psicología y vida**  
**Compulsiones y adicciones:**  
**La batalla contra una mezcla devastadora**  
Mauro Razo
- 9** **Santa Cruz del Pedregal**  
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11** **Inyecciones de Fuego**  
**Confío, ruego, pido y espero**  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12** **Bienvenida dignidad**  
Alejandra Barrera Segura
- 13** **De la individualidad a la comunidad:**  
**Un llamado a la reflexión**  
Marisa del Collado
- 14** **Encuentro personal con Dios**  
**Amor activo 7**  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15** **Mirar hacia lo alto**  
**Tres expresiones de oración**  
Georgina Arámburu Mejía
- 16** **Vamos a Jugar**  
**Yo confieso**  
Nayelli Díaz
- 17** **Ofréceme y ofrécete**  
**Necesidad de Ti**  
Tere Rojas Juárez
- 18** **Reflexiones de un millennial católico**  
**La importancia de la amabilidad**  
Eugenio Valle Ruiz
- 19** **A propósito de un árbol sureño**  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 20** **Un espacio para crecer**  
**¿Cómo saber si estás viviendo auténticamente?**  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21** **El llamado a servir es para ti**  
José Ignacio Abarca Franco
- 22** **Salud y Bienestar**  
**Galletas de Nutella, para hacer en casa durante vacaciones**  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 23** **Formando Familias**  
**La educación en virtudes**  
Marycarmen Creuheras
- 24** **León XIV, un Papa con alma de deportista**  
Ricardo Escartín Mondragón
- 25** **El Camino de Santiago:**  
**Caminar hacia Dios**  
Santiago Aranda

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



UNA REVISTA DE



## COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco  
Georgina Arámburu Mejía  
Santiago Aranda  
Ángeles Cadena  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.  
Marisa del Collado  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Marycarmen Creuheras  
Nayelli Díaz  
Ricardo Escartín Mondragón  
P. Sergio García, M.Sp.S. †  
María Milo  
Guadalupe Moreno  
Ana Victoria Padilla Newton  
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.  
Mauro Razo  
Tere Rojas Juárez  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.  
Gisèle Scarnière  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.  
Eugenio Valle Ruiz  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez  
Gabriel Villalobos  
Dra. 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 Hernáiz

## 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

El último domingo previo al mes de julio tiene la solemnidad de S. Pedro y S. Pablo como umbral de entrada. De manera semejante, todo visitante que desee acceder a la basílica de San Pedro, en el Vaticano, se verá franqueado a su derecha e izquierda por sendas estatuas de San Pablo y San Pedro. La Santa Sede representa así al primer papa y al apóstol de los gentiles como marco de entrada a la Iglesia; los pilares que sostienen el edificio de la fe. La imagen no es meramente humana sino divina. El propio Pedro en su primera carta presenta a la Iglesia como un edificio cimentado en Cristo, la piedra angular, viva y desechada por los hombres; y al resto de nosotros también piedras vivas, las cuales confieren por medio de las virtudes solidez para consolidar el edificio. Pasamos de ser No-Pueblo a ser Pueblo de Dios. (Cfr. I Pe 2).

El papa León XIV, ha venido insistiendo en esta comunidad de diversidades. Observamos en la celebración de su entronización papal la comunión universal, no obstante, la diversidad de lenguas (el latín, el italiano, el griego, fueron vehículo de comunicación para oraciones y lecturas). Participaron representantes de las iglesias orientales, sea ortodoxa, como también judía. Delegados de naciones provenientes de uno a otro extremo del orbe; laicos y consagrados; obispos, sacerdotes y diáconos; hombre y mujeres, niños, jóvenes y adultos. La Iglesia Unida a la que aludía León en su homilía.

En nuestro ejemplar de julio las virtudes y la comunidad están muy presentes:

En su artículo titulado **“De la individualidad a la comunidad”**, Marisa del Collado reflexiona: **“Se trata de aprender a escuchar, a comprender y a caminar juntos, sin perder nuestra propia identidad. Solo**

**así podremos cumplir nuestra misión como pueblo sacerdotal y alcanzar el encuentro con Dios como un solo pueblo.”**

La Dra. Sonia Villaseñor Manrique titula **“Partirnos y entregarnos” “haced esto en memoria mía”** su artículo en torno al sentido oblativo y eucarístico de nuestra vida cristiana. Nos recuerda que, **“es la voluntad amorosa del Señor que nos entreguemos y nos compartamos con nuestros hermanos, anhelando un mundo tejido con lazos de fraternidad y equidad.”**

Así mismo en su **“Ofréceme y ofrécete”**, Tere Rojas explica que **“la Sagrada Comunión nos da un amor único, que nos impulsa a dar amor a los demás.”**

Retomando el misterio del Dios Uno y Trino, Guadalupe Moreno recupera las palabras del papa León XIV dentro de su reflexión (recopilación): **“Seamos Uno Solo”** basada en la Homilía que pronunció nuestro sumo pontífice para el VII Domingo de Pascua 2025: **“Todos nosotros vivimos gracias a una relación, es decir, a un vínculo libre y liberador de humanidad y cuidado mutuo.”**

Es opción de Dios, claramente expresada como misterio de Su Presencia en medio de la comunidad de fe: **“Pues donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo, en medio de ellos.”** Así sea Dios con nosotros.

**E**l Papa León XIV, nos dice que el Evangelio de Jn 17,20 nos muestra a Jesús en la Última Cena, ya cercano al final de su vida terrena, y, sin embargo, en ese momento, ora y piensa en nosotros. También nosotros, al entrar con confianza dentro de la oración de Jesús, nos vemos envueltos, por su amor, en un gran proyecto que abarca a toda la humanidad.

Cristo nos pide que todos seamos una sola cosa (cf. v. 21). Este es el mayor bien que se puede desear, porque el Padre da la vida, el Hijo la recibe y el Espíritu la comparte. El Señor quiere que seamos uno.

Jesús nos revela que Dios nos ama, como se ama a sí mismo. El Padre nos ama de manera infinita, ¡jama antes que nadie! Desde su misericordia, Dios nos acoge a todos los hombres en su abrazo; y es su vida, la que se nos entrega por medio de Cristo, la que nos hace uno y nos une entre nosotros.

El Papa nos dice que hemos recibido la vida antes de haberla deseado. Apenas nacemos, necesitamos de los demás para vivir; solos no lo hubiéramos logrado. Se lo debemos a alguien más, que nos salvó, se hizo cargo de nosotros, de nuestro cuerpo y también de nuestro espíritu. Todos nosotros vivimos gracias a una relación, es decir, a un vínculo libre y liberador de humanidad y cuidado mutuo.

A veces, esta humanidad se ve traicionada. Como cuando se invoca la libertad para quitar la vida, no para proteger, sino para herir. Sin embargo, incluso frente al mal que divide y mata, Jesús sigue orando al Padre por nosotros. Su oración es un bálsamo sobre nuestras heridas, convirtiéndose en anuncio de perdón y reconciliación para todos.

Esta oración da sentido a los momentos luminosos de nuestro amor como padres, abuelos, hijos e hijas. Y esto es lo que queremos anunciar al mundo: estamos aquí para ser “uno”, tal y como el Señor quiere que seamos, “uno”. En nuestras familias y en los lugares donde vivimos, trabajamos y estudiamos: distintos, pero uno; muchos, pero uno, siempre uno, en cualquier circunstancia y edad de la vida.

León XIV, expresa que, si todos nos amamos sobre el fundamento de Cristo, que es **«el Alfa y la Omega», «el principio y el fin»** (cf. Ap 22,13), seremos un signo de paz para todos, en la sociedad y en el mundo. No hay que olvidarlo: del seno de las familias nace el futuro de los pueblos.



VATICANO

# Seamos uno solo

RECOPILACIÓN:  
GUADALUPE MORENO

DA CLIC AQUÍ



# EL CREDO

## El Bautismo

GABRIEL VILLALOBOS



Dios ha querido no solo que conozcamos su palabra y vivamos haciendo su voluntad, sino que participemos de su vida divina. Pues bien, el Bautismo es la puerta a esa vida en Jesucristo; como dice el catecismo, es **“el fundamento de toda la vida cristiana”** (§1213). Por su importancia en nuestra fe es que lo mencionamos en el Credo.

El Bautismo es un renacimiento a una vida nueva: somos liberados de la esclavitud del pecado y convertidos en hijos adoptivos de Dios. Por este sacramento, recibimos al Espíritu Santo y nos volvemos miembros del Cuerpo Místico de Cristo. Así, después de su Resurrección y antes de ascender a los cielos, Jesucristo dijo a sus discípulos: **“Vayan, pues, y hagan que todos los pueblos sean mis discípulos. Bautícenlos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo”** (Mt. 28:19). Esto quiere decir que, para ser discípulos de Jesús, no basta con creer en Su palabra, es necesario unirnos a Él.

El mismo Jesús explicó, a Nicodemo, el sentido del bautismo: **“Te aseguro que, el que no nace del agua y del Espíritu, no puede entrar en el Reino de Dios”** (Jn. 3:5). Como explicamos anteriormente, **“entrar en el Reino de Dios”** significa gozar de una unión plena con Dios. Para que esto sea posible, debemos volvernos como Él, unirnos a su divinidad. El sacrificio redentor de Jesucristo ha hecho posible que los hombres recibamos esta gracia del Espíritu Santo, este renacer que nos transforma, nos libera y nos sella para siempre.

Por eso es que recibimos el Bautismo siendo pequeños. Más allá de poder asentir conscientemente a la fe, se trata de recibir la gracia transformadora del Espíritu Santo. Recibimos ropa blanca, pues somos seres purificados, así como nuestro nombre, pues Dios establece una relación personal con nosotros.

¡Celebremos y honremos  
nuestro Bautismo!

# Hagamos el bien

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S.



**J**esús, Salvador de los hombres, ¡sálvalos! Fue el grito de intercesión de la beata Concepción Cabrera cuando, desbordando amor, grabó el nombre de Jesús en su pecho como signo de pertenencia a Jesús. La respuesta de Jesús fue decirle que ese grito conmovió sus entrañas y que bajaba de nuevo a dar, en esta ocasión, la espiritualidad y las obras de la cruz, como señal de salvación para todo el mundo.

Yendo a Jerusalén, lugar de su sacrificio, le preguntaron a Jesús si eran pocos los que se salvaban. La respuesta se queda en invitación a un compromiso serio de entrar por la puerta estrecha de la salvación, una oferta que hace a todos y de nosotros depende si aceptamos el camino de la salvación. Y no después de la muerte solamente, sino una salvación vivida mientras estamos en este mundo.

**“¿Es verdad que son pocos los que se salvan? Una pregunta a la que Jesús responde con hechos de vida: esforzarse para entrar. El número depende de la decisión y esfuerzo de los hombres, una experiencia personal. Y eso no como premio o reconocimiento de algunos méritos, sino por gratuidad propia de Dios.**

**La puerta estrecha es una opción cordial e incondicional por Jesús. Hay, de por medio, una propuesta de conversión, enseñanzas que siempre serán para iluminar y dar sentido a la vida.**

**La vida es un incesante caminar. Todo mundo sabe que dejará de hacerlo, no sabe cuándo ni cómo, pero intuye que, detrás de ese camino, hay algo que llamamos vida eterna y que depende de cada uno cómo sea en su relación con Dios. A eso le llamamos normalmente salvación, realización plena de toda vida, que se hizo según el mismo proyecto de Dios.**

**Esta es la que domina nuestra preocupación, para poder orientar nuestro comportamiento. La puerta es estrecha, porque la misma persona de Jesús nos mantiene en posibilidad de hacer todo el bien que sea posible. Si me aceptan este atrevimiento, diría: “que hacemos el bien no para salvarnos, sino porque hemos sido salvados”.**

En este Evangelio, en el que Jesús nos pide esforzarnos para entrar por la puerta que es angosta, nos sentimos privilegiados de intentar ser como los niños, porque a los que son como ellos, pertenece el Reino de los cielos. Amén.

La salud del hermano fue minándose más y más. El P. Luis Cervantes lo atendía con paternal solicitud. Tuvo la gran delicadeza de pedir al Santo Padre una bendición especial para el hermano enfermo; el telegrama dice así: **«Augusto Pontífice, invocando celestiales consuelos que conforten en su dolorosa prueba hermano Alfonso Pérez, otórgale en testimonio benevolencia implorada bendición apostólica. Cardenal Cicognani. 12 de febrero de 1965».**

Otra situación, que no ayudó a la enfermedad del hermano Alfonso, tal como lo afirma el P. Luis Martínez, es el hecho de que cargaba cosas muy pesadas y estaba mucho tiempo de pie en la cocina.

Como el mal seguía adelante, deseando que tuviera mayor atención, el P. Luis Cervantes lo llevó al noviciado, a pasar allí una temporada, pero el mal no cedía. Durante este tiempo, los novicios quisieron ir a conocer el antiguo Noviciado de **«La Fama»**, e invitaron al hermano a que fuera, a pesar de su delicada salud.

**«Nos acompañó, para enseñarnos y explicarnos la Casa de «La Fama», donde fue el noviciado en tiempo del P. Félix Rougier».**

El novicio que describe esta visita prosigue: «Anoté que hablaba con toda sencillez y con seguridad de lo que decía. Nos edificó mucho porque, estando ya sin poder caminar, no quiso que lo lleváramos en coche. Dijo que todavía podía caminar. A mí, me daba lástima, porque estaba bastante jorobadito. Se iba deteniendo con un bordón y, al pasar en unos escalones, no quiso que le ayudáramos y bajó bastante rápido. Apenas levantaba la cabeza para vernos. Noté que tenía el espíritu de sacrificio, de oración y de humildad».

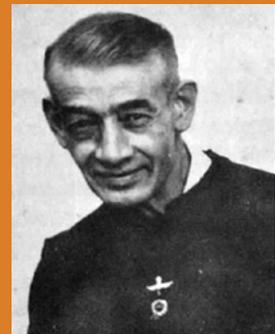
Después de una corta estancia en el noviciado, regresó el hermano al Pedregal, donde siguió cumpliendo normalmente con sus trabajos en la iglesia, que estaba en construcción: recogía la limosna, arreglaba lo necesario de la sacristía, oía muchas misas, atendía en el desayuno a los padres que iban a celebrar, etc.



## 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.



# La verdadera libertad en Cristo

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON



Una auténtica libertad no se define como ausencia de límites, así como tampoco la lucha contra los tiranos externos y su eliminación. La libertad, auténticamente humana, es un don que nace cuando descubrimos el amor de Dios Padre, brota también de vivir en Cristo y por dejarnos guiar por el Espíritu Santo santificador y vivificador.

Los humanos podemos caer muy fácil y rápidamente en la esclavitud de vicios (recordemos que el vicio es lo opuesto a la virtud, el vicio es un hábito malo). Para alejarse de estas situaciones, es necesario ser conscientes de que Dios nos ama y de que hemos sido rescatados, precisamente por ese amor divino, que nos ha llamado hijos, liberándonos en la cruz de las ataduras de este mundo.

La libertad cristiana no es libertinaje, no es hacer lo que queremos, sino lo que debemos, impulsados por el amor. Cuando San Pablo dice: **"Soy esclavo de Cristo"** (Rom. 1, 1-15) se refiere a que fue elegido por Dios para ser apóstol y enviado a predicar su Buena Noticia; es decir, solo cuando el cristiano se encuentra viviendo en Cristo, por Él y en Él, la voluntad humana se une al amor y encuentra su realización completa.

El ejemplo de los santos, que han tenido una certeza clarísima de ser hijos amados de Dios, es lo que los ha renovado en los momentos de dificultad, transformando sus temores en certeza y confianza absoluta en el Padre. Cuando somos conscientes de este amor paterno, ningún dolor, temor o rencor puede dominarnos, por lo que podemos afirmar que lo que no nace del amor, no puede hacernos libres. Por eso, la libertad cristiana no es un catálogo de leyes o normas, tampoco es un simple ideal: es una Persona.

Es Cristo mismo. Vivir libres significa vivir en Él, amando como Él, dejándonos guiar por su Espíritu, siendo auténticamente quienes estamos llamados a ser, en la certeza y confianza de ser profundamente amados, lo que nos da la seguridad para ser capaces de vivir sin miedo y sin ataduras, con el amor como único modo de movernos.

Las compulsiones y adicciones relacionadas con el alcohol, las drogas y el juego son problemas serios que pueden tener un impacto profundo en la vida de los jóvenes adultos. Estas se desarrollan por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La presión social, la búsqueda de aceptación, el estrés académico o laboral y la disponibilidad de estas sustancias y actividades contribuyen a la aparición de estos comportamientos. La vulnerabilidad emocional y la falta de habilidades para manejar el estrés también juegan un papel importante.

Las consecuencias de estas compulsiones son graves y multifacéticas. El abuso de alcohol y drogas puede llevar a problemas de salud serios, como enfermedades hepáticas, cardiovasculares y trastornos mentales. La ludopatía puede causar problemas financieros severos, conduciendo a la ruina económica y aumentando el riesgo de comportamientos ilegales para obtener dinero. Además, estas adicciones pueden deteriorar las relaciones familiares y sociales, aislando al individuo y agravando su estado emocional.

Para controlar estas compulsiones, es fundamental adoptar un enfoque integral que

incluya terapia, apoyo social y cambios en el estilo de vida. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva para tratar adicciones, ayudando a los individuos a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento perjudiciales. Además, el apoyo de familiares y amigos, así como la participación en grupos de apoyo, puede proporcionar el soporte emocional necesario para superar estas adicciones.

Superar estas compulsiones puede traer numerosos beneficios emocionales, como una mayor autoestima, mejores relaciones personales y una mayor sensación de control sobre la vida. La recuperación permite reconectar con las pasiones e intereses propios, construir una vida más equilibrada y satisfactoria, y alcanzar un bienestar emocional más estable.

Es crucial mantener un estilo de vida saludable y, en caso de sentirse atrapado en estas adicciones, buscar ayuda. Superarlas es un desafío, pero con el apoyo adecuado, es posible recuperar el control y vivir una vida plena y gratificante. La búsqueda de ayuda no es un signo de debilidad, sino un paso valiente hacia un futuro mejor.



PSICOLOGÍA Y VIDA

# Compulsiones y adicciones: La batalla contra una mezcla devastadora

MAURO RAZO

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 am. a 12:00 pm. Cripta.

#### **Comenzar de Nuevo**

Sesiones de Profundización

Miércoles 7:30 a 9:30 pm. Aula 5.

Whatsapp 5540677278

#### **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

### **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**

6	<b>14° Domingo Ordinario</b>
11-13	Campamento Éxodo
13	<b>15° Domingo Ordinario</b>
20	<b>16° Domingo Ordinario</b>
22	Fiesta Santa María Magdalena
25	Fiesta Santiago Apóstol
27	<b>17° Domingo Ordinario</b>

«Confío, ruego, pido y espero contra toda esperanza en el Señor. No quiero desalentarme. ¡Dios mío salva tu causa! Escúchame»<sup>1</sup>.

La beata Concepción Cabrera hace esta oración estando en Roma, mientras aguardaba si el papa Pío X daba o no el permiso de hacer la fundación de los Misioneros del Espíritu Santo.

Dos elementos están entrelazados en estas palabras: la esperanza (espero contra toda esperanza, confío, no quiero desalentarme) y la oración (ruego, pido, escúchame).

La oración puede mirar hacia el pasado (pedir perdón por un mal que hayamos hecho, dar gracias por un don que Dios nos dio), hacia el presente (adorar a Dios, alabarlo) y también hacia el futuro (pedir una gracia o por alguna intención). La esperanza mira hacia el futuro; tiene que ver con experimentar deseos, con tener ideales y metas que alcanzar. La oración unida a la esperanza mira únicamente hacia el futuro.

La oración es esperanza en acto, incluso si no le pedimos a Dios algo específico. Esperamos que el tiempo invertido en la oración sea grato

a Dios, y que produzca frutos para nosotros y para los demás.

Toda esperanza ha de desembocar en la oración. No basta con hacer planes para conseguir lo que deseamos o con trabajar con generosidad y perseverancia para alcanzarlo. Es indispensable que pongamos nuestros anhelos ante Dios y que le pidamos que, si es su voluntad, nos los conceda o nos ayude a realizarlos.

La esperanza orante ha de ser osada y, a la vez, humilde. Y, además, confiada; no en que Dios seguramente nos dará lo que le pedimos, sino en que nos dará lo que nos conviene.

La oración esperanzada, más que ser una acción nuestra es una acción del Espíritu Santo en nosotros: **«El Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad. Aunque nosotros no sabemos pedir como conviene, el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no se pueden expresar con palabras»** (Rm 8,26).

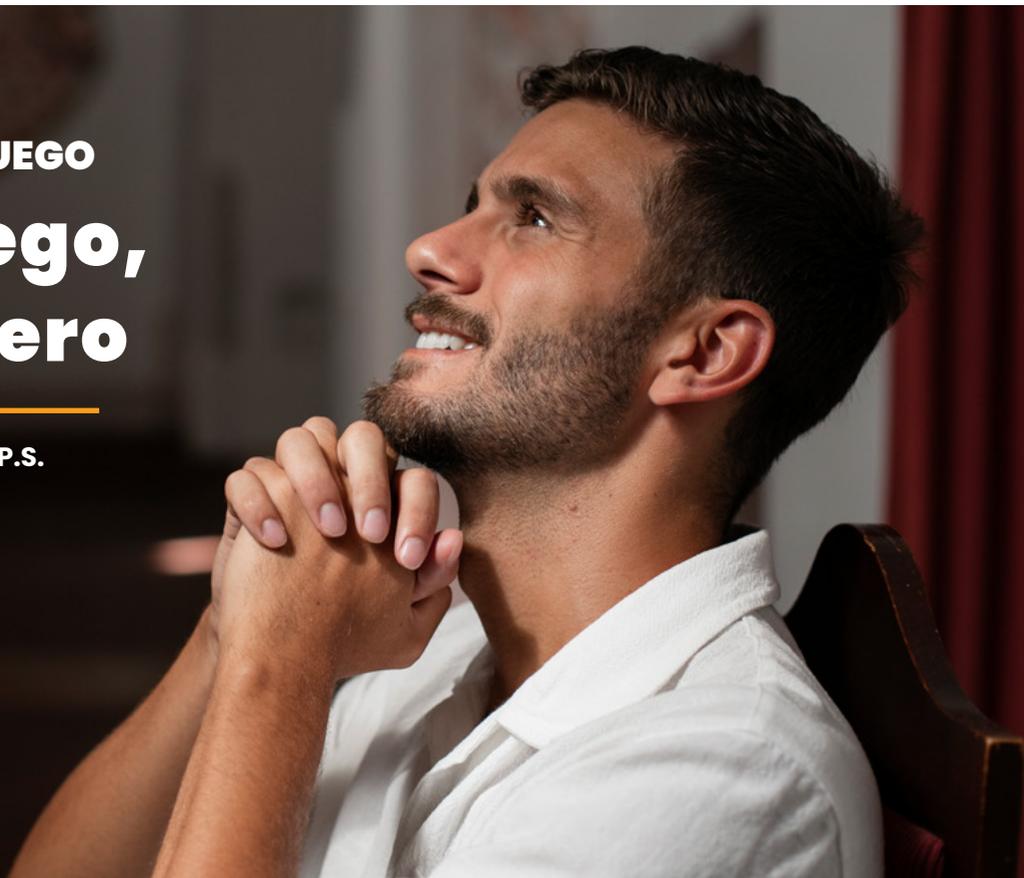
Al enseñarnos el padrenuestro, Jesús nos enseñó a orar con esperanza (cf. Mt 6,9-13).

<sup>1</sup> CC 38,509: 9 diciembre 1913. Cf. CC 38,490.

## INYECCIONES DE FUEGO

# Confío, ruego, pido y espero

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.



La reflexión que comparto ha estado rondando mi cabeza en los últimos días y es un fundamento que considero importante en mi vida. Creo que, en los momentos desafiantes que estamos viviendo, es necesario recordar y considerar los valores que nos guían y nos ayudan a construir relaciones con respeto y empatía.

Se trata de la dignidad humana. En un mundo donde la complejidad y la incertidumbre pueden ser abrumadoras, es esencial volver a los principios éticos y meditar acerca de lo que nos hace humanos.

¿Cuáles son los cimientos sobre los que está construida tu vida? ¿Cómo puedes aplicarlos, en tu día a día, para hacer una diferencia positiva en el mundo que te rodea?

La dignidad es un valor que todos los seres humanos merecen y que se basa en la consideración y la estima hacia uno mismo y hacia los demás. Es un concepto que ha evolucionado, a lo largo de la historia, y que se ha comprendido de diferentes maneras. Tiene sus raíces en el pensamiento clásico y se desarrolló en la filosofía griega y romana. Sin embargo, fue con el cristianismo que se consideró que el ser humano fue creado a imagen y semejanza de Dios, lo que le otorgó una dignidad inherente.

Empezar por uno mismo es un paso fundamental para construir relaciones saludables.

A continuación, comparto el texto que escribí para mí y que me recuerda la importancia de aplicar este principio en mi vida diaria. Reflexiona sobre la necesidad de tratarnos con tacto y cortesía, para poder extender ese mismo trato a los demás.

### **Dignidad:**

Hoy, te doy la bienvenida a mi vida. Eres el reconocimiento que me debo a mí mismo y a los demás. Representas esa fuerza que me impulsa a defender mi integridad y que me enseña a vivir con congruencia.

Hoy, me recuerdas la importancia de tratarme con delicadeza.

Hoy, estás aquí y te honro como el pilar que me da la fuerza para luchar y recuperar la confianza.

Hoy, me enseñas que tú te mantienes intacta; que no te compras, que no te impones, que ¡te respetas!

Hoy y siempre, ¡Bienvenida dignidad!



# **Bienvenida dignidad**

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

**A**trapados en un patrón de pensamiento automático, nos alejamos sin darnos cuenta de nuestros genuinos deseos de cumplir la voluntad del Padre. Me refiero a ese gran anhelo de colaboración para conformar el pueblo de Dios, un pueblo sacerdotal que camina unido en el seguimiento de Jesús.

En teoría, todos estamos de acuerdo en que la comunidad es fundamental en la fe. Y cuando escuchamos a nuestros sacerdotes explicar la misión de la Iglesia en el conformar un pueblo que camina unido en el seguimiento de Jesús, intelectualmente nos convence la idea de ser parte de esa **"caravana"** que avanza unida apoyándose mutuamente y compartiendo la carga. Sin embargo, en la práctica, a menudo nos encontramos atrapados en nuestra propia perspectiva, enfocados en nuestros propios intereses y necesidades.

Nos levantamos cada mañana mirando el mundo con nuestros propios ojos, sin considerar cómo lo ven los demás. Continuamos el día en un diálogo interno interminable, intentando descifrar cómo resolver nuestras necesidades y problemas personales. Y muchas veces terminamos el día con un resumen de si los demás fueron o no conmigo como me hubiera gustado sin conceder algún espacio para pensar si ese día yo fui algo significativo para otro.

Pero ¿y si cambiáramos nuestra perspectiva? ¿Y si ajustáramos la cantidad de **"yo"** y **"yo"** con más **"tú"** y **"otros"**? ¿Y si forjáramos un andar y alimentáramos un pensar más comunitario y menos autorreferencial?

El mensaje de Jesús de alcanzar el encuentro con Dios como un solo pueblo es sabio y muy bello. Sin embargo, lo solemos desperdiciar, aunque tengamos ya una participación en las labores de la Iglesia pues nos cegamos a que esto no es cuestión de sólo lucha encarnizada de valores, convencimientos e ideas ciertas.

Siempre será cuestión de dar pasos acompañados y caminar generoso, brindando a los demás lo que más vale en nosotros: puede ser tiempo, puede ser paz, puede ser escucha. Brindarnos así de forma independiente a los ritmos que ellos deciden y quieran darle al Espíritu para que actúe en ellos.

Al final, se trata de encontrar un equilibrio entre nuestra individualidad y nuestra pertenencia a la comunidad. Se trata de aprender a escuchar, a comprender y a caminar juntos, sin perder nuestra propia identidad. Solo así podremos cumplir nuestra misión como pueblo sacerdotal y alcanzar el encuentro con Dios como un solo pueblo.



# De la individualidad a la comunidad: Un llamado a la reflexión

MARISA DEL COLLADO

Nuestra querida madre, Conchita Cabrera de Armida, nos legó un tesoro vivo, directamente del corazón de Jesús. En una de sus obras, **“Amor Activo”**, nos revela las virtudes esenciales para abrazar la Espiritualidad de la Cruz. Hemos contemplado algunas y, hoy, nos adentraremos en la riqueza del silencio, el recogimiento interior y la belleza de la modestia. ¡En este mundo, que tanto nos atrae hacia lo material y lo virtual, qué desafío tan profundo se nos presenta para aquietar el alma, encontrar nuestro centro y despojarnos del afán de protagonismo y dominio!

Con profunda sabiduría, Jesús revela a Conchita el origen divino de virtudes transformadoras: el silencio, el recogimiento y la modestia brotan de la tierra fértil de la humildad, se fortalecen con el sacrificio amoroso y alcanzan su plenitud, floreciendo y perdurando en la constante presencia de Dios. Así como Cristo se abandonó por completo a la voluntad del Padre, aceptando incluso la cruz, el amor divino también da luz al celo por las almas, al amor fraterno, al dolor que desgarrar el corazón ante las ofensas a Dios y al anhelo ferviente de su mayor gloria.

Con el alma anhelante, Conchita suplica al Señor que nos tome de la mano para caminar juntos, sin desviar nuestros pasos, para que, sostenidos por su gracia divina, vivamos inmersos en la santa alegría de cumplir su santísima voluntad.

Con profunda gratitud, recordamos las palabras iluminadoras del Padre Fernando Artigas, M.Sp.S., en la celebración de la Vigilia Pascual: Al partir el pan y pronunciar la consagración, Jesús nos legó un mandato divino: “Haced esto en memoria mía”. Es la voluntad amorosa del Señor que nos entreguemos y nos compartamos con nuestros hermanos, anhelando un mundo tejido con lazos de fraternidad y equidad. Que el silencio del corazón, el recogimiento del alma y la humildad de espíritu nos guíen en la construcción de la justicia, la paz y la igualdad, frutos preciosos de estas virtudes.

Que la luz del Señor nos acompañe, en este tiempo de Pascua, preparándonos para renovar nuestra fe y abrir nuestros corazones al poder transformador del Espíritu Santo, para recibirlo plenamente, como los apóstoles, en Pentecostés.

Referencias:  
Cabrera, C. (2000). Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1. México: Editorial La Cruz, S.A. de C.V.



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

## Amor activo 7

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

DA CLIC AQUÍ



**H**emos reflexionado mucho sobre nuestra identidad como hijos amados de Dios, y que, un hijo amado de Dios suele reflejar cualidades que demuestren su conexión con el Padre y su deseo de vivir pegado a Él.

Jesús, que es la Palabra encarnada, quiere una relación íntima con nosotros, y esto implica sumergirnos en la oración. Reflexionemos sobre tres expresiones de oración: la oración vocal, la meditación y la oración contemplativa.

### **La Oración Vocal es el corazón hecho palabra.**

La oración vocal es la forma más sencilla y accesible de comunicarse con Dios. Se expresa mediante palabras habladas o cantadas, individual o comunitariamente. El Padrenuestro, el Ave María y el Gloria son ejemplos clásicos.

Aunque sencilla, esta forma de oración exige que el corazón esté en sintonía con las palabras. Como recuerda Jesús: "Cuando ustedes oren, no hablen mucho como los paganos, que piensan que por mucho hablar serán escuchados". Mt.6,7. Lo esencial no es la cantidad de palabras, sino la sinceridad y pureza del corazón con que se dicen.

### **La Meditación es, en cierta forma, una búsqueda de sentido.**

Meditar es detenerse a reflexionar acerca de la Palabra de Dios, es cavilar sobre qué me dicen a mí en mi vida actual, las Escrituras. Meditar es pensar sobre la vida de Cristo o sobre la propia

existencia a la luz de la fe. En ella, buscamos comprender la voluntad divina y aplicarla a nuestra vida. Esta oración requiere tiempo, atención, silencio interior y apertura al Espíritu Santo.

### **Oración Contemplativa es la mirada del amor.**

La oración contemplativa es una expresión silenciosa y amorosa de presencia ante Dios. No se trata de pensar o hablar, sino simplemente, de estar con Él. Es el silencio del alma que se abandona al amor divino. Santa Teresa de Jesús describe la meditación como "es un compartir cercano entre amigos; significa tomarse frecuentemente tiempo, para estar a solas con aquel que sabemos que nos ama". Se trata de, dejarse transformar por la gracia de Dios, descansando en su presencia.

Estas tres expresiones no se excluyen, sino que se complementan, ayudándonos a caminar hacia una unión más profunda con Dios. Orar es amar, y quien ama, verdaderamente busca siempre nuevos modos de encontrarse con el Amado.

**Ven, Espíritu Santo, y enséñanos a orar.  
Abre nuestro corazón al diálogo con el Padre,  
guíanos en la meditación de la Palabra  
y condúcenos al silencio amoroso de la  
contemplación. Que, en cada forma de oración,  
descubramos tu presencia viva y crezcamos en  
comunidad con Dios.  
Amén.**



## **MIRAR HACIA LO ALTO** **Tres expresiones de oración**

**GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA**

# Yo Confieso

Cuando hacemos la oración de “Yo confieso” reconocemos que todos somos pecadores y que nos arrepentimos de nuestras faltas ante Dios y los demás.

## ¿Sabes cómo va?

Elige la palabra correcta para completar la oración:

**VIRGEN** **INTERCEDAN** **HERMANOS**  
**OBRA** **CULPA** **ÁNGELES**

Yo confieso ante Dios Todopoderoso,  
y ante ustedes \_\_\_\_\_  
que he pecado mucho de pensamiento,  
palabra, \_\_\_\_\_ y omisión.  
Por mi culpa, por mi culpa,  
por mi gran \_\_\_\_\_.  
Por eso ruego a Santa María siempre \_\_\_\_\_,  
a los \_\_\_\_\_, a los santos  
y a ustedes hermanos,  
que \_\_\_\_\_ por mí  
ante Dios, Nuestro Señor.

Amén.

Respuestas: hermanos, obra, culpa, Virgen, ángeles, intercedan

**VAMOS A JUGAR**

Por Nayelli Díaz

Cada día, tenemos necesidad de cosas materiales e inmateriales. Desde que abrimos los ojos por la mañana, nuestro cuerpo experimenta apuros que atendemos de inmediato; inclusive dormidos, nuestro subconsciente, a través de los sueños da cauce a algo que sentimos nos hace falta.

Conforme vamos acumulando años y experiencia, nos damos cuenta de que hay necesidades que pueden esperar y dejamos atrás las escenas de niños que quieren ver cumplidas sus peticiones de inmediato.

Nos vamos dando cuenta de lo que verdaderamente es prioritario en la vida y no me refiero a las cosas que son indispensables para nuestra supervivencia: agua, comida, ropa, abrigo y descanso, además de la salud y la seguridad.

Hablo más bien de lo que nos produce algún bienestar o placer, lo convertimos una necesidad que, muchas veces, se nos vuelve una obsesión, ya sea personas, experiencias o

posesiones; sin embargo, nos dice la Escritura **“pero una sola cosa es necesaria”** Lc. 10 42

Esa cosa es más bien Alguien, Jesús de Nazaret, que se entregó en la Cruz por nuestra salvación y amándonos a más no poder, se quedó en ese trozo de pan: la Eucaristía. Ella puede saciar cualquier necesidad que tengamos, sin importar de qué naturaleza sea.

La beata Conchita Cabrera de Armida escribió: Amo tanto a Jesús Eucaristía... Me ha traído tantos bienes... ¡Es mi sostén, mi alimento, mi vida, mi fortaleza! Es una necesidad indispensable para mi paso por la tierra, para mi arribo al cielo.

Solo Jesús presente y vivo en la Eucaristía llena los vacíos que nada, ni nadie, han podido llenar. La Sagrada Comunión nos da un amor único, que nos impulsa a dar amor a los demás. El Señor nos conceda amar más la Eucaristía, de tal manera que tomarla sea la necesidad preeminente de nuestra vida.



## OFRÉCEME Y OFRÉCETE **Necesidad de Ti**

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ



Muchas veces, cuando se habla de las grandes virtudes que constituyen una vida apegada al cristianismo, se habla de la honestidad, el celo apostólico, la honradez, la generosidad, el sacrificio, la piedad, entre muchas otras cosas. Sin embargo, muy pocas veces, o casi ninguna, se menciona a la amabilidad.

Esto me llama mucho la atención ya que pareciera que en realidad no se contempla como una característica de la vida humana configurada con el cristianismo, y, sin embargo, se podría decir que esta es en realidad una de las virtudes más importantes, ya que lleva consigo un componente misericordioso, compasivo y amoroso.

Es cierto que, en la vida cotidiana se llegan a presentar situaciones incómodas, o podemos atravesar por contextos que **“nos sacan de nuestras casillas”**, haciendo que perdamos los estribos y que muchas veces, sin tener la intención, tratemos mal a las personas, pero esto en realidad no constituye un pretexto para dejar de tener a la amabilidad como una virtud a observar. Por el contrario, se vuelve

una prueba del valor que tiene una persona que decide negarse a sí mismo, aunque sea su contexto, y mostrar un rostro amoroso y misericordioso con el prójimo.

El modo de Jesús, si bien puede ser duro en las formas, llega a serlo solo cuando se colma la paciencia, después de varias llamadas a la autenticidad y la conversión. Si bien podemos ver episodios como la expulsión de los mercaderes del templo o la descripción de los fariseos como **“raza de víboras”** y **“sepulcros blanqueados”**, también podemos ver que la amabilidad de Jesús es constante y perenne en aquellos que con sinceridad lo buscan, que recién apenas escuchan su mensaje, o que sienten una curiosidad sincera y humilde ante su propuesta al mundo, la propuesta de Dios.

No nos olvidemos de ser amables con el prójimo, sobre todo en nuestro primer trato. Esto aportará un ladrillo a la construcción de la paz tan necesitada y anhelada por todos, y de la que tanto nos ha hablado en estos meses el papa León XIV.

¡Ánimo firme!  
¡Que viva la Cruz (amable y llamativa)!



## REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

# La importancia de la amabilidad

EUGENIO VALLE RUIZ



# A propósito de un árbol sureño

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Recientemente, escuché una canción que se llama Árbol Sureño. Me conmovió profundamente. Es uno de esos poemas que tocan el alma, sin saber bien por qué. Te comparto la primera estrofa:

*En el claro, a los pies de mi sombra  
El ciervito asustado se esconde  
Y respira consuelo el cansado  
Y los pájaros silban Tu nombre  
El lugar de mi alma es Tu alma  
Arbolito sureño en Tu bosque.*

¿De qué te habla a ti este poema? A mí, me ha hecho pensar en la vocación. Me pregunto qué es lo esencial del llamado que he recibido, el hilo que conecta mi historia. Y veo que, en el fondo, lo que sostiene mi vocación es una relación.

No ha sido una misión o un trabajo lo que ha dado sentido a mi vida consagrada, sino un vínculo que me enraíza y me da pertenencia y, al mismo tiempo, me mantiene en búsqueda, nostálgico, porque siempre es mayor. **“El lugar de mi alma es tu alma”**. ¿Cómo puedo habitar en Dios y al mismo tiempo vivir como exiliado?

Enamorarse de Dios es empezar a verlo en todo, como cuando te enamoras y todo te recuerda a la persona amada. Así, relación y misión se vuelven una sola cosa. La misión no es llevar a Dios, es reconocerlo donde ya está: en lo cotidiano, en lo pequeño, en lo que no brilla. Si reverenciamos su presencia en todo y en todos, nuestros gestos tendrán el tono del Evangelio.

Creo que la vocación se realiza cuando descubres ese modo de ser y estar, donde puedes ser tú mismo y dar vida a otros. **“Arbolito sureño en Tu bosque”**: ser lo que eres, en Tu lugar, con Tus límites, que también son posibilidades.

El trabajo pasará. No es el hacer, sino el ser y estar lo que define tu vocación. Si vives desde tu arraigo en el amor, otros respirarán consuelo. Y, si tus exilios te encuentran en búsqueda sincera, podrás acompañar a otros en los suyos.

¿Cuál es tu vocación? ¿Dónde se concreta? Deja que tu vida hable. Dios ya conoce tu nombre. Y un día te irás, asombrado y callado, a Su encuentro.



## UN ESPACIO PARA CRECER

# ¿Cómo saber si estás viviendo auténticamente?

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

A veces, sentimos que algo no encaja, aunque todo **“debería”** estar bien. Cumplimos con lo que se espera: trabajo, familia, rutinas... pero, por dentro, hay una especie de ruido sordo, como si estuviéramos desconectados de nosotros mismos. ¿Te ha pasado?

Vivir auténticamente no significa tener la vida perfecta, sino ser fiel a ti mismo, aunque eso incomode a otros. Es actuar alineado con lo que piensas, sientes y valoras, incluso cuando eso implica decir **“no”**, cambiar de dirección o reconocer que algo ya no te hace bien.

Una señal clara de que no estás siendo auténtico es cuando te sorprendes fingiendo. Ríes por compromiso, aceptas planes que no disfrutas, o sigues en un trabajo que ya no disfrutas, solo porque **“así debe ser”**. La autenticidad se resiente, cuando eliges desde el miedo y no desde la honestidad.

Entonces, ¿cómo saber si estás viviendo desde TU verdad? Hazte estas preguntas:

—¿Estoy decidiendo desde el “debo” o desde el “quiero”?

—¿Lo que muestro afuera se parece a lo que soy por dentro?

—¿Qué parte de mí estoy dejando fuera por complacer a otros?

Vivir con autenticidad requiere valentía, pero también es una forma profunda de amor propio. Significa darte permiso para ser quien realmente eres, incluso si eso implica decepcionar expectativas ajenas. Sin duda, en ocasiones, ser auténtico puede incomodar, pero es el precio justo por vivir en paz contigo mismo.

Empieza con pasos pequeños: atrévete a dar una opinión que antes callabas, pon un límite donde antes permitías, escoge algo solo porque lo quieres. No necesitas cambiarlo todo de golpe; es suficiente con reconectarte poco a poco contigo mismo.

La autenticidad no es un destino, es una práctica diaria. Es preguntarte, una y otra vez, si lo que haces realmente te representa. Y, si no... atreverte a hacer los ajustes necesarios. Porque, cuando vives desde tu autenticidad, la vida se siente más ligera, más tuya... más real.

**A**l llegar el momento de reconocer que Dios, como Padre, trata de mantener una continua y amorosa comunicación con cada uno de nosotros, no consideramos que esa conversación, que continuamente escuchamos en nuestro corazón, es el llamado de Dios para distinguirnos como hijos suyos y mostrándonos su amor.

Esta es la manifestación de su cariño inconmensurable, con la que quiere darnos la guía para que no dudemos en asumir valientemente el llamado que nos hace, porque Dios no duda de que, al aceptarlo y asumirlo, descubriremos en nosotros las capacidades que nos ha dado y que debemos desarrollar y hacer presentes para servir a nuestros hermanos, colmando de felicidad nuestra vida.

Quizás sea el mundo, quien nos llena de temores y dudas, que nos hace ver torpes e indignos para asumir el reto y romper la quietud, porque el llamado inquieta nuestro corazón y nos llena de ansias saludables, que rompen el ensimismamiento y la auto

conmiseración; que nos hace vernos inútiles e incapaces, porque así nos quiere el mundo, a fin de que encontremos razones y excusas para no servir a los demás, manteniéndonos en una pacífica quietud que nos impide llegar a nuestra propia realización.

Dios nos provoca la inquietud, para que descubramos nuestras capacidades, las desarrollemos y atendamos las necesidades de los que nos rodean; porque el mandato de amor en que se resume toda la ley de Dios Jesús es un mandato de ser sensibles ante nuestros semejantes, acercarnos a ellos y atenderlos en sus necesidades; abrir nuestro corazón a aquello que nos descubre y nos motiva a desarrollarnos nosotros mismos, en favor de los que están cercanos.

Servir no es un acto de sometimiento, sino de libertad, de decisión y de una profunda confianza en el que Dios se hace presente en nuestra persona; al igual que dejarnos servir. Es un signo de agradecimiento y alabanza a Dios, al que nos pueda ayudar en lo que nosotros necesitamos...

## El llamado a servir es para ti

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



## SALUD Y BIENESTAR

# Galletas de Nutella, para hacer en casa durante vacaciones

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



### Ingredientes:

- 1 taza de Nutella
- 1 huevo grande o 2 chicos
- 1 taza de harina de trigo (blanca)

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180 °C (350 °F) y forrar una charola para hornear galletas con papel encerado.
- En un tazón grande, mezclar la Nutella y el huevo hasta que estén bien integrados.
- Agregar la harina, poco a poco, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- Con una cuchara, tomar porciones de masa del tamaño de una nuez y formar bolitas.
- Colocar las bolitas en la charola, dejando espacio entre ellas.
- Aplanar ligeramente las bolitas, con la palma de la mano o con un tenedor, para darles forma de galleta.
- Hornear durante 10-12 minutos, o hasta que las galletas estén firmes, pero todavía suaves en el centro.

• Dejar enfriar en la bandeja y pasarlas a una rejilla, hasta que se terminen de enfriar por completo.

• Ya frías, se pueden conservar en un recipiente hermético, duran 3 o 4 días en buenas condiciones.

Se recomienda acompañar con un vaso de leche descremada para los adultos y leche entera para los niños.

Durante estas vacaciones, puedes preparar esta fácil receta de galletas en compañía de toda la familia. Hornear galletas en vacaciones es una dinámica familiar donde se puede facilitar la comunicación entre los miembros de la familia.

¡Buen provecho!

La educación en virtudes ayuda a las personas a ser mejores, sirve para la formación del carácter, son hábitos buenos que todos podemos y debemos desarrollar.

Las cuatro virtudes principales: **fortaleza, templanza, justicia y prudencia**, son conocidas como las virtudes cardinales y han sido consideradas fundamentales desde la filosofía clásica. Son la base sobre la cual se apoyan otras virtudes y ayudan a las personas a actuar de forma correcta en diferentes circunstancias de la vida.

La **prudencia** nos ayuda a pensar, antes de actuar, a elegir bien entre lo que es correcto y lo que no lo es. Es como una guía interior, que orienta nuestras decisiones.

La **justicia** es dar a cada uno lo que le corresponde, respetando los derechos de los demás, cumpliendo con nuestros deberes. Nos ayuda a vivir en armonía con quienes nos rodean.

La **fortaleza** nos da valor para enfrentar las dificultades, para no rendirnos ante los problemas y mantenernos firmes cuando hacemos lo correcto, aunque no sea fácil.

La **templanza** nos enseña a controlar nuestros deseos y emociones, a no dejarnos llevar por los impulsos y a buscar el equilibrio en todo lo que hacemos.

Las virtudes no solo hacen mejores a las personas, sino también a las comunidades. Educar en ellas ayuda a formar individuos con criterio, corazón y carácter, preparándolos para vivir con responsabilidad y respeto.

Desde pequeños, los niños necesitan ejemplos y guía, para aprender a comportarse de forma correcta. La familia y la escuela tienen un papel clave; en casa, los padres enseñan con su ejemplo y, en la escuela, los maestros pueden reforzar esos valores a través de actividades, conversaciones y el trato diario. Los niños aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice.

Educar en virtudes no significa imponer reglas sin sentido, sino ayudar a que las personas comprendan por qué es bueno actuar bien.

Si todas las personas practican las virtudes y las convierten en su manera de vivir, construiremos una sociedad más justa y humana. En un mundo donde se valora más el éxito rápido o el beneficio personal, las virtudes nos recuerdan la importancia de pensar en los demás, actuar con justicia manteniéndonos siempre íntegros.

## FORMANDO FAMILIAS

# La educación en virtudes

MARYCARMEN CREUHERAS

# León XIV, un Papa con alma de deportista

RICARDO ESCARTÍN



León XIV ha mostrado, desde el inicio de su pontificado, su amor hacia los deportes, lo que nos indica que encontrará las formas para promover la actividad física como un puente que une a las personas con la paz.

Si hay algo que ha definido a los últimos Papas de nuestra Iglesia es su cercanía y pasión hacia los deportes. Nunca han ignorado que la actividad física se ha convertido, desde hace mucho tiempo, en un promotor de valores imprescindibles para el respeto y unión entre las naciones y sus pueblos.

De hecho, en alguna ocasión, el Papa Francisco, consciente de la influencia de la práctica deportiva en las personas, mencionó, el 30 de septiembre del 2022: "Si el mundo del deporte transmite unidad y cohesión, puede convertirse en un formidable aliado para construir la paz".

Sin lugar a duda, estas palabras sabias definen una filosofía que ha estado presente en El Vaticano, desde mandatos anteriores, y, ahora, no hay que dudar que el Papa León XIV seguirá con esa misma visión y ese mismo vínculo con el deporte; de hecho, ya lo ha demostrado en estos últimos días.

## Deporte blanco, una pasión eterna

León XIV es un apasionado del tenis. De hecho, en una entrevista con la Orden Agustiniiana, comentó que era un «tenista aficionado», pero que, desde que salió de Chiclayo, Perú, se le ha dificultado volver a su práctica. Su pasión por el deporte blanco es tal, que no dudó en mostrarlo ante el mundo.

Robert Francis Prevost fue elegido el Sucesor 267 de San Pedro, el 8 de mayo del presente año. A los pocos días, el 14 de mayo, recibió al tenista italiano Jannik Sinner en El Vaticano, siendo el primer deportista que visita la Santa Sede en su Pontificado.

Sinner, quien es considerado tenista número uno del mundo y poseedor de dos Grand Slams, le regaló una de sus raquetas al máximo representante de la Iglesia Católica, a su vez que le invitó a jugar tenis con él, por lo que el Papa, entre risas, le respondió, «aquí no».

Asimismo, Angelo Binaghi, quien funge como presidente de la Federación Italiana de Tenis, le obsequió una credencial, que lo avala como jugador asociado a dicha federación, a su vez que le mostraba la réplica de la Copa Davis y la Billie Jean King Cup, que las selecciones de Italia ganaron recientemente. Dichos trofeos son considerados como las Copas del Mundo del tenis por selecciones nacionales masculinas y femeninas, respectivamente.

## Cubs no, Whitesox sí

Como buen estadounidense, Su Santidad ama el rey de los deportes: el béisbol de las grandes ligas. Luego de su elección, se filtró un vídeo donde se le ve a Prevost disfrutar de la Serie Mundial de 2005, entre el equipo de sus amores, los Chicago White Sox (Liga Americana) contra los Houston Astros (Liga Nacional), en el US Cellular Field de Chicago.

Por su parte, el Chicago Sun-Times filtró una fotografía, donde se le ve sonriendo, mientras hace una llamada telefónica en dicha serie mundial. Por un momento, se especulaba que era aficionado a los Chicago Cubs; sin embargo, su hermano John Prevost, aclaró: «Él nunca fue aficionado de los Cubs, siempre fue aficionado de los Sox. Nuestra madre era aficionada de los Cubs».

Es así como la Iglesia Católica tiene en su mando a un Papa apegado al deporte, el cual encontrará las formas para promover la actividad física como un puente que une a las personas con la paz y con los buenos valores, tal y como ocurrió en épocas anteriores.

Cada julio, miles de personas emprenden la peregrinación a Santiago de Compostela por distintos caminos - tanto físicos como espirituales. Se camina todo el año, pero a los peregrinos les gusta llegar cercano a la fecha de la fiesta de Santiago: el 25 de julio.

Existe el camino francés, el del norte, el portugués, etc. Se puede hacer a pie, en bici, a caballo o en velero. Algunos lo hacen por fe, otros por tradición o búsqueda personal. Pero todos, al andar, se abren al misterio de Dios que se revela en lo más sencillo: en el silencio del bosque, en el viento en el rostro, en los pies cansados que siguen adelante.

El Camino rompe con la rutina. Nos saca de lo cómodo y nos enseña a cansarnos de otro modo. En lugar de agotarnos en la prisa diaria, nos cansamos en la belleza de avanzar paso a paso, con el corazón abierto. Así, Dios se deja encontrar en su creación, en cada amanecer, en el canto de los pájaros, en el agua fresca de una fuente.

Pero también lo encontramos en los otros: en el peregrino desconocido que comparte su pan; en el voluntario que ofrece su servicio en el albergue del peregrino; incluso en el migrante que camina no por devoción, sino por

necesidad; así también en la persona en situación de calle que, como los peregrinos, vive el día a día con lo que tiene (con toda proporción guardada).

Este 2025, Año Jubilar del Peregrino, es una invitación a redescubrir a Dios en el camino, en lo sencillo, en lo que no hace ruido. A caminar para orar con los pies, para escuchar con el alma y para ver con el corazón. Y este año, es una bendición para mi emprender el camino portugués desde Oporto con mi mamá y mi hermana para festejar sus 70 años. Esta es la tercera vez que lo camina, pero será la primera por el camino portugués de +250 km y que lo hagamos en familia.

El Camino de Santiago no termina en la catedral. Termina —o comienza— en el interior de quien ha aprendido a andar de otra manera después de su compostela.



## El Camino de Santiago: Caminar hacia Dios

SANTIAGO ARANDA



CONTIGO EN EL  
DISEÑO  
DE TU ESPACIO

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



síguenos



[www.helvex.com.mx](http://www.helvex.com.mx)

**HELVEX**

LA LLAVE DE MÉXICO



**\$6,000.00 M.N.**

*¡Es un placer!*

**Todo Incluido**

4 días, 3 noches

**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**