

LA SABATINA

ABRIL  
2023



# El Pregonero

Revista formativa e informativa de la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen.  
Orden de Carmelitas Descalzos, Provincia de san Alberto, México.

Equipo de Comunicación Parroquial

# Contenido



03 | **Presentación de la comunidad de frailes.**

06 | **Presentación del Pregonero**

11 | **Espiritualidad. Los 5 elementos imprescindibles para desarrollarla.**

16 | **De la mente al corazón**

19 | **Amor. Jesús en lenguaje femenino**

26 | **Noticias**

28 | **Día mundial de la Salud**

30 | **José Luis Cortés**

31 | **Espiritualidad Interreligiosa y derechos humanos**

33 | **María. La virtud de la obediencia al proyecto de Dios**

36 | **Papa Francisco**

37 | **Editorial Santa Teresa**

39 | **Nuestra Provincia**

40 | **Entre los pucheros. Tortilla española**

42 | **Notaría Parroquial**



## **DIRECTORIO**

### **Asesor de las Comunicaciones**

Fr. Ricardo Pérez

### **Coordinación**

Rocío Iturralde

### **Diseño editorial**

Fr. Guillermo Uribe

### **Fotografía**

piqsels.com

Miguel Núñez

Fr. Mauricio Moreno

### **Contenido de Secciones**

César Omar Hernández

Lupita Pérez Zinser

María Luis Machaín

Toshiska Aguirre

Janeth Álvarez

Carmen Barreiro

Adriana Plazola

Malú Salazar

### **Maquetado**

Pages

Vol. 2023-1

# Presentación

## DE LA COMUNIDAD DE FRAILES



### TRIENIO 2023-2026

Estamos iniciando nuevo trienio en la Provincia de San Alberto, algunos miembros de la comunidad cambiaron, a continuación te los presentamos.

**E**s una tradición que en la Provincia de San Alberto de México, de los frailes Carmelitas Descalzos, se tengan cambios. Son importantes para generar conocimiento de las distintas áreas pastorales de nuestras comunidades; también para vivir la espiritualidad de los mendicantes, que presentaban en los conventos una itinerancia relativa, a diferencia de los monjes que tenían estabilidad para toda la vida en un mismo monasterio; pero principalmente, a los frailes de esta Provincia, nos ayuda para vivir la vida fraterna en comunidad, conociendo de cerca a otros hermanos.

El XXI Capítulo Provincial nos invita a vivir este trienio en dos claves: conversión y reestructuración. Por ello, como familia que somos en la Sabatina, los invitamos a

caminar con nuestra comunidad religiosa en estas dos bases que se convertirán en eje de nuestra acción fraterna, espiritual y pastoral. Nuestra comunidad de frailes está formada por cinco hermanos, reseñamos un poco de cada uno.

#### *Fray Ricardo Pérez Paredes*

Aunque es el más chico de edad y de tiempo de profesión religiosa, nuestro hermano forma parte del equipo de Comunicación Provincial, actualmente está como responsable del proyecto de La Fonte Radio y acompañará al Equipo de Comunicación Parroquial. Está por presentar su tesina para la culminación de los estudios teológicos, pero y se encuentra cursando una licenciatura en comunicaciones con base filosófica. Llegó del convento de San Joaquín, su última conventualidad, donde residía como estudiante.

*Fray Pedro Martínez  
Nogales*

De seguro ya lo conoces muy bien, pues es el fraile que da continuidad al proyecto de La Sabatina, y anteriormente ésta fue su misma conventualidad. Es el delegado provincial para la Orden del Carmelo Descalzo Seglar y las Cofradías de Nuestra Señora del Carmen. También tiene formación académica como pedagogo.

*Fray Rogelio Herrera  
García*

Actualmente se encuentra culminando los estudios en espiritualidad ofrecidos por el ciTes, en Ávila, España. Desempeñará el servicio de párroco entre nosotros. Su conventualidad anterior estuvo en la comunidad de Toluca, donde atendió la iglesia principalmente.

*Fray José Luis  
Jiménez Alcalá*

Este hermano nuestro estará unos meses entre

nosotros, a finales del mes de mayo saldrá a su nuevo destino, la delegación de Israel. Anteriormente desempeñó el servicio de Consejero de Administración de Bienes de la Provincia, y de ecónomo provincial. Actualmente está concluyendo su tesis doctoral en Desarrollo Humano, haciendo un maridaje con la espiritualidad carmelitana.

*Fray Guillermo Uribe  
Aceves*

Viene de la comunidad del CESP, en Guadalajara, pero hace algunos años estuvo en esta comunidad de la Sabatina (2003-2011). Actualmente estará acompañando el proceso de la Editorial Santa Teresa y coordinará la comunidad de la Sabatina como superior. En su formación posterior a la línea teológica, la especialidad en espiritualidad y el curso Teresiano-sanjuanista,

concluyó tres maestrías en el área de la sexualidad humana; terapia sexual y de pareja; terapia sexual.

Los cinco frailes, están conscientes de la importancia de la atención orante, fraterna y pastoral, por eso buscarán hacer un equilibrio continuo entre la vida comunitaria con los compromisos de atención ministerial. Esto quiere decir, que están interesados en mantener una cercanía con todos los que participan de nuestra espiritualidad en la iglesia y en el centro de espiritualidad de La Sabatina.



# Jueves Santo



## Cena del Señor | 17:00

La celebración de la Cena del Señor, nos recuerda la última cena celebrada con los discípulos. Dentro de esta liturgia encontramos el Lavatorio como signo del servicio y del amor manifestado por Jesús a sus amigos, de **hermandad**.

“

*La Provincia de San Alberto ha tenido una tradición antigua respecto a publicaciones periódicas y editoriales. El Pregonero es la comunicación impresa y digital de nuestra Parroquia de Nuestra Señora del Carmen.*

## CONOCE EL PREGONERO

Es posible que conozcas nuestro boletín de información “El Pregonero”, pues bien, ahora te presentamos este diseño que el equipo de comunicación de la Parroquia estamos elaborando para ti.

ABRIL  
2023



Nació hace algunos años, con el interés de comunicar y formar a nuestra comunidad parroquial, por ello, ha atravesado muchas facetas y pasado por muchos diseños editoriales.

Actualmente queremos proponer esta publicación de manera mensual, que tenga un carácter sobre todo formativo en distintas áreas y que al ser más colegiado, hagamos

presente la sinodalidad que el Santo Padre Francisco nos invita a vivir como Iglesia, donde todos nos asumamos como discípulos y misioneros que desde el carisma que abrazamos, estemos al servicio de nuestra diócesis.

---

Ahora queremos presentarte el proyecto que seguimos cocinando a fuego lento para que pueda salir un alimento no solo nutritivo, sino también rico y atractivo.

Constará de distintas secciones breves, al estilo de una revista, y que mantendrán una continuidad en la formación compartida.

**Espiritualidad.** Acercarnos a la experiencia espiritual en general y desde la visión cristiana.

**Desarrollo humano.** Algunas notas sobre aspectos humanos que puedan ayudar a conectar la espiritualidad y el propio crecimiento.

**Sagrada Escritura.** La cercanía con la Palabra es necesaria, por lo tanto, una serie de reflexiones bíblicas que nos ayuden a comprender mejor la Biblia.

**Espiritualidad Ecu­ménica e Interreligiosa.** Entender la comunión entre las distintas religiones y culturas es importante para comprender la espiritualidad y la mística. Te presentaremos experiencias de fe manifestadas en distintas religiones con tradición.

**Espiritualidad Mariana.** Una orden como es el Carmelo, no podría faltar el espíritu mariano, por ello, una sección dedicada a la mariología y al reflexión en torno a María es algo que también deseamos incluir en nuestro proyecto de comunicación.



**Papa Francisco.** Abordemos el magisterio del santo padre, y especialmente prestaremos atención al tema de la sinodalidad, que ha querido sea abordado por toda la comunidad eclesial.

Además tendremos algunas secciones que compartirán información sobre temas específicos como son:

**Noticias de la Parroquia.** Donde el Consejo Pastoral promoverá no solo las actividades, sino también la presentación de los distintos grupos que conforman la pastoral, su misión, carisma, servicios y más datos que puedan ser importantes.

**Notaría Parroquial.** Aquí podremos encontrar tanto las amonestaciones, como información relativa a la notaría, incluso podría ser que nos instruyan en cómo realizar algunos procesos.

**Nuestra Provincia.** Presentaremos información y noticias de nuestra Provincia de san Alberto.

---

### **Editorial Santa Teresa.**

Nuestra Editorial nos ofrecerá información sobre libros que recomiende y presentará nuevas publicaciones.

**Salud.** El dispensario Del Carmen, es uno de los proyectos más antiguos de la Diócesis en torno a la salud, por ello, nuestros médicos nos podrán ilustrar con información y recomendaciones para el cuidado de la salud física y emocional.

**Cocina.** Teresa fue una buena cocinera, incluso tiene una frase célebre, "entre los pucheros anda

el Señor", no podía faltar un espacio para las recetas que nos puedan recordar momentos especiales. Se vale compartir tus recetas de cocina.

Seguros de que este trabajo seguirá creciendo y enriqueciéndose con el aporte de quienes deseen compartir un espacio de comunión y comunicación para nuestra parroquia, deseamos seguir ampliando contenido para formarnos e informarnos, y también para crear lazos de

comunión que sean nutritivos y fraternos.

Si alguno quiere colaborar en este pequeño boletín, por supuesto que podrá hacerlo, la invitación es a contactar a la coordinadora de las comunicaciones parroquiales, y así tener una identidad común en lo que compartimos.

Evidentemente, cualquier corrección u observación que nos hagan, siempre será bienvenida.

**Equipo de Comunicación Parroquial.**





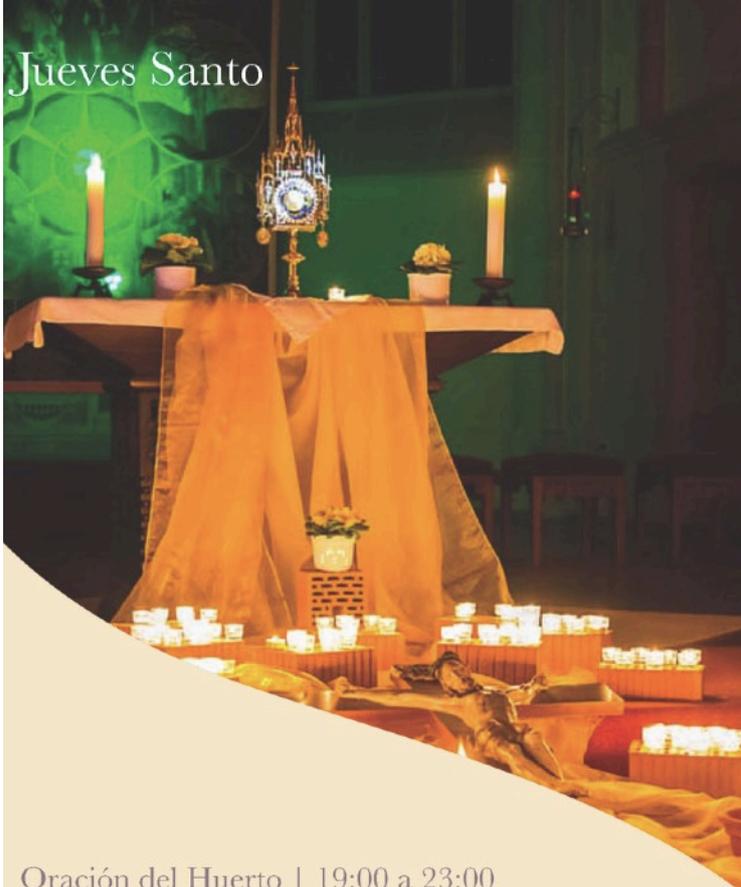
“

*En el mes de abril tenemos algunas fechas importantes como la Semana Santa y la Pascua de Resurrección. Hemos culminado el camino de la cuaresma, ahora toca celebrar la vida. Que esta sea nuestra Pascua Florida.*

# Parroquia La Sabatina



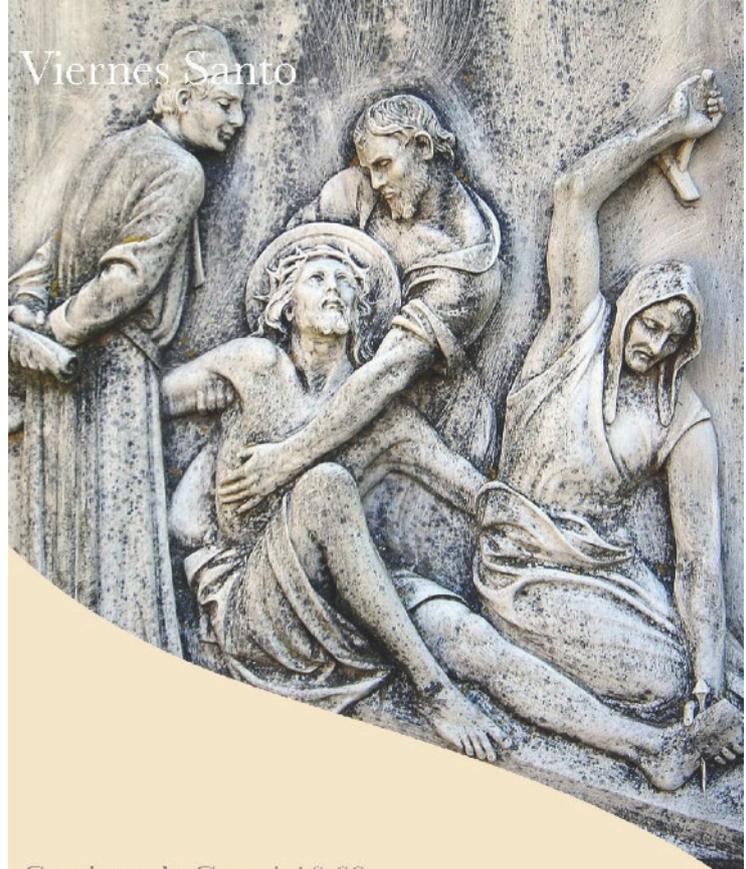
## Jueves Santo



Oración del Huerto | 19:00 a 23:00

Acompañamos a Jesús en el huerto, como **amigos del Amigo** permanecemos en oración constante con Él. En el lapso de este tiempo, estaremos organizando veladas de oración por turnos.

## Viernes Santo



Camino a la Cruz | 10:00

Caminamos con Jesús hacia la cruz, acompañamos al Señor en este momento doloroso que es la muestra más grande de su amor. Hagamos una **Renovación** de nuestro interior uniendo nuestra voz en un solo **Coro** orante.

# Espiritualidad

## LOS 5 ELEMENTOS IMPRESINDIBLES PARA DESARROLLARLA

**H**oy en día la Espiritualidad es un término muy ambiguo. Hay definiciones para todos los gustos. Desde una concepción teísta más radical hasta una suave indefinición vacía.

Creo importante destacar que la Espiritualidad no es un concepto abstracto del que hablar, analizar y concluir algo de ello. La Espiritualidad es una vivencia, una realidad que todos sentimos y podemos experimentar.

Todos nos preguntamos por nuestra vida, qué sentido tiene, para qué vivimos, de dónde venimos y si hay algo más allá en el tiempo y en el espacio. Dar la cara y enfrentarnos a estas inquietudes desde nuestro Interior como experiencia no racional, es lo que se puede llamar Espiritualidad.

Me gustaría dejaros cinco elementos imprescindibles para desarrollar nuestra Espiritualidad:

Perdón

Desde mi experiencia como Psicólogo-Coach, he tenido muchas veces la oportunidad de ver el proceso de liberación que vive una persona cuando se perdona, perdona y se siente perdonado. Es una de las sensaciones más liberadoras.

*La espiritualidad es una vivencia, una realidad que todos sentimos y podemos experimentar.*

---

Todos tenemos un pasado en el que hay "sucesos" que no nos gustan y nos hacen sentirnos culpables. Cuando decidimos aceptarlo y perdonarnos como seres en continuo aprendizaje que somos accedemos a la liberación del perdón.

En ese momento entendemos al "otro" y le perdonamos y podemos sentir su perdón.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro piloto automático nos hace comportarnos continuamente en modo "queja". O hace mucho calor, o el coche se ha estropeado o los políticos son unos ladrones. Vivimos reclamando unos derechos ante unas realidades que no aceptamos.

Si cambiamos la mirada, podemos descubrir un nuevo mundo. Descubrimos que no tenemos derecho a respirar, sino que es algo que se nos ha dado. Ante nuestra muerte podemos estar agradecidos por la vida que se nos ha dado.

Vivir agradecidos y agradeciendo nos hace sentir la vida más intensa y profundamente.

## **DIOS/DIVINIDAD**

Hay tantos Dioses como almas en el mundo. Al menos, tantos conceptos de Dios como mentes. De aquí surge la cantidad de nombres que existen: Dios,



Yahvé, Ala, Tao, Energía, Todo, Universo, Naturaleza...

Independientemente del nombre, sentir y/o vivir la divinidad es algo subjetivo, personal y único. Necesitamos las palabras para expresarlo y darlo a conocer y bajo estas palabras está nuestra experiencia.

La Divinidad en nosotros nos hace darnos cuenta de que somos algo más que cuerpo y mente. Repito, llamémosle como queramos, pero estamos hablando de una sensación que todas las personas podemos sentir. El aceptarla y reinterpretarla depende de nosotros.

## **AMOR**

El Amor no solo puede referirse a Dios.

El Amor en su sentido más humano es una vivencia de todas las personas.

Desde que nacemos sentimos los abrazos y besos de nuestros padres y familiares. Crecemos y nos enamoramos y enamoramos.

En todo este transcurrir vivimos una gran cantidad de situaciones cargadas de sentimientos de Amor. Los abrazos

---

cuando éramos niños, los besos que damos a nuestros padres ancianos, las pasiones que vivimos con nuestra pareja.

Si estamos alerta, todas estas expresiones de Amor nos engrandecen y ensanchan el alma. Nos hacen crecer y ser más humanos. Nos dan un sentido en la vida haciéndola más plena y meritoria de vivir.

## HUMILDAD

Quizás el elemento más importante para nuestro Desarrollo Espiritual. La Humildad nos aceptar la realidad, no la que vemos o interpretamos, sino la que vivimos en nosotros, la que vivenciamos e intuimos.

Esta aceptación puede estar condicionada por muchos intereses sociales, políticos... más en nuestro interior tenemos una Sabiduría que nos ayuda a ver más allá de esos elementos manipulables; es cuestión de sentirla.

Te animo que a tu primer paso sea aceptar sin resistir, luego lo modificarás, pero el primer paso: ACEPTA con Humildad.

CARLOS POSTIGO



# Desarrollo Humano

Estamos preparando para ti algunos artículos que tienen que ver con la conjunción entre el desarrollo humano y la espiritualidad, tales como abordar el



tema de los duelos, que Adriana Plazola y Janeth Álvarez estarán escribiendo para ayudarnos a vivirnos en un tiempo post pandémico. También contamos con la



---

participación de Carmen Barreiro, que desde su basta experiencia nos ayudará a ahondar en la psique del ser humano y buscar recursos que nos motiven a vencer los miedos que en momentos nos frenan.

Sin embargo, como ya nos conoces y sabes que desde nuestros orígenes, los Carmelitas Descalzos apostamos por la solidez de la persona humana, porque es allí donde se consolidará también la experiencia espiritual, hemos descubierto con santa Teresa la necesidad de conocernos para poder estar en condiciones de conocer a Dios y relacionarnos de manera intensa con Él.

Este boletín mensual contará pues con tres espacios, llevados por tres profesionistas que nos invitan a crecer y cuidar nuestra identidad humana para que siga siendo cálida y que a nuestra sociedad pueda ofrecer la garantía de que

como cristianos nos comprometemos en el desarrollo integral de los espacios donde nos encontramos insertos como discípulos y misioneros del Señor.

Señalamos tres espacios de formación en torno a la formación del desarrollo humano, pero hasta ahora hemos presentado sólo dos, ¿cuál es el tercero?

Pues bien, el grupo de adolescentes de nuestra comunidad parroquial, cuenta con una pareja de asesores laicos, ella, Toshiska Aguirre, nos compartirá datos desde las neurociencias para acompañar a los hijos, sobre todo en este tiempo que estamos en retorno a una "nueva normalidad" y donde la experiencia de depresión, ansiedad y otros padecimientos de orden de la salud mental están afectando nuestras familias y comunidades

religiosas.

Y si no tienes hijos, seguro que sacaremos una idea para seguir cuidando de manera integral nuestra salud.

¿Cómo acompañar a una persona que está viviendo una depresión? ¿En qué puedo ayudar? ¿Cómo la espiritualidad podrá ayudar? Pero también ¿cuáles serán esos alcances que tiene el trabajo espiritual?, ¿qué ayudas buscar en cada momento?...

Seguro Toshiska nos alentará a conservar en nosotros una salud mental y emocional.

Esperamos con alegría poder compartirte información que sea de ayuda en tu vida



# De la Mente al Corazón



## ESPACIO PARA PADRES

Ante la necesidad de acompañar a nuestros niños, niñas y adolescentes, estamos diseñando un espacio para acompañar a los padres que caminan con sus hijos. Conócelo!

**D**e la mente al corazón, nace como un proyecto didáctico y de prevención de la salud mental para proveer de herramientas e información sencilla y clara a las familias de la Comunidad de nuestra Iglesia.

Después del confinamiento por Covid-19, la Salud mental está siendo un tema de salud pública mundial que debe ser atendida sin el prejuicio social de la estigmatización. El estigma es un claro ejemplo del desconocimiento sobre la importancia que tiene el buen funcionamiento de nuestro Cerebro, de nuestras emociones y el origen de sus desequilibrios.

Como participantes de Retiros Matrimoniales e integrantes del equipo de expositores en Pláticas Prematrimoniales, también Asesores

Laicos del Grupo "Despierta" de "La Sabatina", hacemos una atenta exhortación para integrar un foro de: padres, tíos, abuelos, tutores con hijos de todas las edades en este nuevo proyecto que nuestros frailes del Carmelo Descalzo impulsan.

Bajo nuestra experiencia y camino de vida como padres de 5 hijos (4 varones y una mujer, todo ellos adultos ahora) hemos detectado una necesidad de apoyo ante los diferentes cambios y fenómenos sociales que experimentan las familias (tanto padres como los hijos) en su intimidad y que por desconocimiento no logran ser vistos ni atendidos en sus primeras etapas, llevando a sus integrantes a ser afectados en lo más profundo de su "Ser" derivando en conflictos de tipo: personal, social, laboral y de pareja,

# Viernes Santo



## Pasión del Señor | 17:00

Celebramos con respeto y profunda devoción, la muestra amorosa de Jesús por nosotros, que nos **despierta** a entregarnos a semejanza de Él para tener vida eterna.

---

incrementando las estadísticas de separaciones, disfuncionalidad e inestabilidad familiar.

Nuestro propósito como grupo de parroquia es ofrecer un curso/taller, cápsulas informativas, dinámicas de integración, y en los casos más concretos, acercarlos a profesionales de la Salud que les proporcionen tratamientos personalizados que les brinden un espacio seguro y confidencial para un diagnóstico certero y de atención oportuna a algún posible padecimiento; facilitando de esta manera una pronta recuperación, una salud integral y que las familias puedan ser resilientes ante los retos de una sociedad tan caótica como la actual.

En las próximas entregas que abordaremos en este espacio abordaremos diversos temas relacionados con las Estructura de la personalidad del ser humano, Autoestima y las emociones, Educación sexual, Proyecto de vida y acompañamiento parental, Factores de riesgo en la juventud, así como espiritualidad y humanismo, entre otros.

Esperando ser parte de una pequeña semilla de mostaza en el mundo y sumarnos a ser parte de la solución y no del problema, deseamos con gran alegría y júbilo poder contar con su participación y su entusiasmo para hacer de nuestra Comunidad un grupo de



Amigos de Jesús con salud física, mental y espiritual en plenitud de Amor y de Paz.

¡Dios los bendiga, sus amigos por siempre!

Toshiska y Marco Antonio Aguirre.

\*Integrantes de la Pastoral Familiar, Parroquia La Sabatina

Cuentan con estudios en Comunicación, Desarrollo Humano y Espiritualidad, en Neuropsicopatología Infanto Juvenil y Psicometría Forense.

Correo electrónico:  
[toshiskaaguirre@hotmail.com](mailto:toshiskaaguirre@hotmail.com)

# Amor a Jesús en Lenguaje femenino

ESPIRITUALIDAD  
BÍBLICA DEL ALBA

Hna. Ángela Cabrera, Discípulas Misioneras por la  
Santidad

**“¿QUIÉN ES ÉSTA QUE  
SE ASOMA COMO EL  
ALBA, HERMOSA COMO  
LA LUNA, REFULGENTE  
COMO EL SOL...?”**

(Ct 6,10).



*Entendemos “el silencio del  
alba”, como la etapa previa  
que vive la persona antes de  
su encuentro con Jesús.*

---

## BREVE INTRODUCCIÓN

Como concepto latino, *albus* “alba” se vincula al proceso o periodo que transcurre desde que la noche empieza a menguar hasta la salida del sol. A veces funciona como sinónimo de “madrugada”, “alborada”, “amanecer”, etc.

El concepto hebreo para hablar del “alba” es *zarah*, en el sentido de “levantarse”, “resplandecer”, “manifestarse”, “renacer”. En este aspecto, “alba” y “luz” son términos relacionados entre sí y, conjuntamente, son inseparables del “sol” que, aunque grandioso, no tiene, como criatura, autonomía por sí mismo, sino que depende de su Creador (Cf. Jb 9,7). Sutil y poderoso entre las fuerzas elementales, el sol es primicia de todos los seres creados (Cf. Gn 1,3); sin embargo, solo comienza a iluminar, a realizar su actividad y sus consecuentes efectos cuando, como “luz del alba”, se asoma, y la noche empieza a marcharse sin ruidos (Cf. Ecl 43,2; 2Sam 23,4).

## EL SILENCIO DEL ALBA

Entendemos “el silencio del alba”, como la etapa previa que vive la persona antes de su encuentro con Jesús. En el caso que nos compete, en esas historias personales de mujeres cuyos sentidos estaban nublados, o con horizonte



confuso o mirada empañada, casi sin vida, sin ilusión, y sin sonrisa.

Haremos un recorrido, por los evangelistas, realizando el momento en el que ellas descubren esperanzadas a Aquel a quien se define como el “Lucero radiante del alba” (Ap 22,16).

Iniciamos recordando a aquella mujer que padecía de hemorragias (Mt 9,20), y que puede ser para nosotras, también hoy, un paradigma de fe. No se quedó llorando sus penas ni su amargura; no optó por contemplar la manera en cómo la vida se le escapaba en forma de flujos. En vez de lamentarse por su poca sangre, aprovechó la que aún tenía para ir tras de Quien pudiera ser su Vida. Con actitud valiente tomó una decisión. Dejémonos interpelar por su pensamiento en nuestras conciencias y en nuestros corazones; ella reflexionó para sí: –“Con sólo tocar su manto, me salvaré”– (Cf. v.21).

Paralelamente al relato de la hemorroísa, se registra el caso de esa chica joven... en cama, dada por muerta, sin esperanza

“

*La espiritualidad del alba puede ser comprendida como “un proceso”, “un transcurso” esperanzador donde la persona pasa de “una iluminación tenue” hacia “la luz plena”.*

(Cf. Mt 9,24). Nos ilumina la teología bíblica al considerar que, así como el sol aparece sin ningún protagonismo por parte humana, trayendo la luz y dispersando la oscuridad, así actúa el Señor según su misericordia.

En esta muchacha, postrada, se reflejan mujeres de todos los tiempos; en todas se actualiza la profecía mesiánica: “¡Levántate, brilla, que llega tu



luz; la gloria del Señor amanece sobre ti!” (Is 60,1). Queda evidente que el resplandor divino libera y sana, en este caso a cada mujer y en su realidad, ya sea “dejándose alcanzar” o “saliendo al alcance de”, con sus rayos de misericordia.

En un tercer icono, aparece la mujer cananea, en las fronteras de Tiro y Sidón (Cf. Mt 15,23); es capaz de identificar el altar donde vale el esfuerzo postrarse: a “los pies de Jesús”; desde allí suplica por la salud

de su hija. No la paralizan los miedos ni los prejuicios. No le importa el lugar que le asignen, ya sea en la mesa o en el suelo, lo único que le interesa es “aprovechar las migajas” de salvación (v.27). Ante tanta

---

humildad amanece su día en el Señor (v.28). Con razón ora el poeta: "... Concédenos la gracia de conocer el mal que nos amenaza, las divisiones que nos anidan dentro del corazón, de poder captar por la mañana, el alba, tu presencia, incluso en los signos sencillos con los que ordinariamente te manifiestas".

El silencio del alba fue experimentado también por otras mujeres como: Isabel, de edad avanzada, sin esperanza de gestación (Cf. Lc 1,31); la suegra de Pedro, dominada por la fiebre (Cf. Lc 5,39); la viuda insistente ante un juez injusto (Cf. Lc 21,3-4); aquella otra que echó en el cofre del templo todo lo que tenía para vivir (Cf. Mc 12,42); y la que, detrás de su hijo muerto, lloraba amargamente (Cf. Lc 7,11-17). Dicho silencio, así mismo, lo padeció quien fue arrastrada hasta los pies de Jesús, siendo acusada de adulterio (Jn 8,10)... y aquella que vivió el infierno estando poseída por siete demonios... (Cf. Lc 8,2). Si damos seguimiento al resurgir de cada una de ellas, notaremos que, aunque desde el alba existencial nos amenace y sorprenda el caos de la vida, este, por el encuentro con Jesús, no tiene ya la última palabra.

## ENCUENTRO EN EL ALBA

La espiritualidad del alba puede ser comprendida como "un proceso", "un



transcurso" esperanzador donde la persona pasa de "una iluminación tenue" hacia "la luz plena". Por tal motivo, en este momento, hacemos distinción entre la etapa "del silencio", y la "del encuentro"; un encuentro, ahora, hecho luz radiante. Si antes se veían las cosas parcialmente, ahora se contemplan con claridad. Estamos ante el punto más elevado, en cuanto a nuestra peregrinación en la fe; ha de entenderse en la línea teológica del Salmo 35,10: "En ti está la fuente de vida, y en tu luz vemos la luz". Tratamos, en otras palabras, del encuentro histórico y personal entre Jesús y las mujeres: si ellas, como centinelas, custodiaron el amanecer de Dios en sus vidas (Cf. Is 60,2-3); ahora festejan la visita del Sol que ha salido a su encuentro, llegando desde lo alto, iluminándolas, conduciéndolas por el camino de paz (Cf. Lc 1,78-79).

En Mt 17,5 la "nube luminosa" se refiere a Dios, que se sirve de ella para transfigurar a su Hijo. El resplandor corresponde a la aparición de Dios y la

plenitud de la luz que cubre al transfigurado: "Su rostro se puso brillante como el sol, y sus vestidos se volvieron resplandecientes como la luz" (v.2). Esto es lo que sucede a la persona que se encuentra con Jesús auténticamente: se transfigura. De ahí que, en la iconografía cristiana, María, y la misma Iglesia, son representadas en forma de luna, que reciben la luz del sol. Al ser Dios, identificado como Luz (Cf. 1 Jn 1,5) y siendo Jesús la "Luz en el mundo" (Cf. Jn 8,12), María, mujer y Madre, es la primera en vivir el proceso "del alba a la salida del sol".

La prontitud, al ritmo del Sol que le habita y le calienta, es el modo del caminar mariano (Cf. Lc 1,39): hay disposición, voluntad, ánimo, pasión. Se dirá de Ella que, no sólo corre, sino que vuela, en auxilio de quienes la necesitan. Al encuentro con Isabel, convergen y se armonizan las relaciones en las fronteras generacionales. El Anuncio se transforma en puente: no se dejan sentir las diferencias, sino que las integran y unifican. Dos mujeres atraídas por la misericordia de Dios: una, "llevándola" y, la otra, "descubriéndola" se transforman para nosotras y nosotros en maestras del renacer. El canto alegre es lo que se

espera de toda mujer que sabe caminar en esperanza (Cf. Lc 1,46-56).

La salida del sol comienza, en las vidas de las mujeres, cuando escuchan del mismo Jesús las siguientes palabras: "Hija, tu fe te ha salvado"(Mc 5,34); "Vete en paz y queda curada de tu enfermedad" (Mc 5,34); "Muchacha, a ti te digo, levántate" (Mc 5,41); "No llores" (Lc 7,13); "Mujer, grande es tu fe, que te suceda como deseas" (Mt 15,28); "Ella también es hija de Abraham" (Lc 13,16); "No se asusten" (Mc 16,6); "Yo soy, el que está hablando contigo" (Jn 4,26); "Levántate" (Lc 8,54)...

**Imitemos y  
configurémonos con  
Jesús, quien  
frecuentemente recibía  
el alba en la soledad y  
el silencio de las cimas  
de las montañas, para  
gustar la Luz y el Amor  
de su Padre.**

---

Gracias al encuentro con Jesús, "cada día es un alba"; cada día es un amanecer, y todo puede volver a empezar; como discreto y luminoso asombro, del niño, de la niña, que cada mañana renace a la esperanza".

Contemplaron el Sol esas mujeres prudentes que junto con sus lámparas llenaron de aceite las alcuza (Cf. Mt 25,5), pudiendo levantarse a la hora imprevista, porque estaban preparadas para el banquete de bodas (v.10); ¡qué bien nos lo recuerdan las solemnes notas del himno litúrgico!:

¿Qué ves en la noche, dinos centinela?  
Dios como un almendro con la flor  
despierta; Dios que nunca duerme busca  
quien no duerma, y entre las diez  
vírgenes sólo hay cinco en vela...

Fue iluminada aquella que entró en la casa donde estaba Jesús, sin ser invitada, quebrantando el protocolo, tan solo movida por el amor. Amaneció porque supo amar, y un reflejo de su amor fue echarse, con todo y con el mejor de sus perfumes, a sus pies, donde conjugaba los besos y la unción (Cf. Lc 7,37). El sol entró en casa de Marta y María y lo disfrutó como nadie. Allí, echada en las "orillas de Jesús", en la playa de su sabiduría y de su misericordia, aprendió como nunca antes los misterios de su propia historia de salvación (Cf. Lc 10,38-42).

En el Evangelio de Juan 4,6, se nos dice que era más o menos la "hora sexta" cuando Jesús, cansado de andar, se encuentra con la Samaritana. Amanece en la vida de esta mujer cuando reconoce en Él, el agua que necesitaba beber.

Recibe luz, en la noche de su fe, luego de haberse dejado interpelar y de haber reconocido tantas andanzas inútiles tras pozos secos que no le apagaban su sed. El intenso diálogo fue despojando gradualmente las nubes que le cubrían y ocultaban la verdad; quedando evidente en los apelativos con los que se refiere a Jesús a lo largo de la conversación, de menor a mayor dignidad: "tú" (v.9), "Señor" (v.11); "profeta" (v.19), "Mesías" (v.25), "Cristo" (v.29). Interesa destacar, que la hora "sexta" y la hora de "adorar" están relacionadas. Nuestro sol comienza a nacer cuando nos disponemos a mantener en nuestra vida y misión una actitud de mujeres adoradoras, en espíritu y en verdad.

## **MENSAJERAS DE LUZ**

Conforme a la escuela isaiana: "Quien camina en la luz se convierte en luz para los demás" (Cf. Is 60,3). Lo que es el sol, cuya actividad vivifica a toda la creación (plantas, animales, seres humanos...) y hace florecer los colores, y con él nada puede permanecer oculto a su luz ni lejano a su calor, así es la mujer testigo

---

de Cristo Resucitado: despojada de su noche, revestida de las armaduras de la luz, se torna discípula misionera, "libre de temor... para servir en santidad y justicia por siempre" (Cf. Rom 13,12; Lc 1,88-79).

Todo comienza en la madrugada del primer día, cuando María Magdalena y la otra María fueron al sepulcro (Cf. Mt 28,1). Bien nos recuerda la circunstancia del Cantar de los Cantares: primeramente cuando la Amada se dispuso a "levantarse y a recorrer la ciudad, calles y plazas para buscar al amor de su alma" (Cf. Ct 3,2); y sin saber lo que le esperaba, le sorprende la voz del Amado diciendo: "¿Quién es ésta que se asoma como el alba, hermosa como la luna, refulgente como el sol...?" (Cf. Ct 6,10).

Jesús resucitado no se deja ganar en generosidad: "Les salió al encuentro"; ellas se

postraron a sus pies y le adoraron (Cf. Mt 28,9). Queda claro que, si la luz les alcanza es porque Jesús amaneció primero en las orillas de sus vidas, en el alba de su existencia (Cf. Jn 21,4). Sería oportuno pedir a Santa María Magdalena, que nos dé, por lo menos, un tercio de su pasión por Cristo y que, con la gracia del Espíritu Santo, esta siga creciendo sin medidas.

Como mensajeras de luz, se nos invita a introducir la levadura de nuestros dones y de nuestra experiencia con Cristo en las medidas de harinas que nos han sido confiadas, para que todo a nuestro caminar fermente, haciendo un pan gigante con sabor a Reino, donde todos y todas podamos comer al alborear de nuestras vidas (Cf. Mt 13,33).

A manera de síntesis, imitemos y configurémonos con Jesús, quien

frecuentemente recibía el alba en la soledad y el silencio de las cimas de las montañas, para gustar la Luz y el Amor de su Padre. Aspiremos a favorecer espacios inmunes y protegidos de todo bullicio y confusión, donde sea posible aprestar el oído y percibir algo de esa fiesta eterna, Luz para siempre, y de esa voz del Espíritu que nos susurra: "Vayan y Anuncien", como mensajeras de la Luz, haciendo siempre "lo que Él les diga" (Cf. Mt 28,7; Jn 2,5): "Porque sólo los hombres y las mujeres tocados por Dios (radiantes de la Luz del Espíritu) sabrán abrir las mentes y los corazones de sus contemporáneos a los misterios de Dios" (Benedicto XVI). En esto consiste el amor verdadero a Jesús, en lenguaje femenino. Esta es la genuina espiritualidad bíblica del alba.

# Noticias



## FELIZ CUMPLEAÑOS

El pasado 28 de marzo cumplió 508 años santa Teresa, quien nació en 1515 en Ávila, provincia de Castilla.

## 50 ANIVERSARIO

El Cardenal Carlos Aguiar celebrará en el mes de abril sus 50 años de ministerio ordenado, estamos invitados a pedir por su servicio, vocación y vida.



## PÁGINA WEB

En nuestro sitio web podrás solicitar citas de acompañamiento, servicios de notaría parroquial o bien descargar El Pregonero. Conócela en [www.sabatina.com.mx](http://www.sabatina.com.mx)

# Sábado Santo



## Resurrección del Señor | 20:00

Aguardamos con alegría la Resurrección de Jesús, somos testigos de que el Padre cumple su promesa de dar vida y cómo comunica su Espíritu Santo como aliento vital al Señor. Seamos **centro de espiritualidad** que aguarde con esperanza viva y **ministros** misioneros que veamos en todos el rostro del Resucitado.

# Día mundial de la Salud



## 7 DE ABRIL

Celebramos el día mundial de la salud, cuidando el equilibrio de todo nuestro organismo, y también por qué no, del espíritu.

**S**alud para todos es el lema del día mundial de la salud para este 2023, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS comparte su visión sobre salud.

Aspiro a un mundo donde cada persona pueda llevar una vida sana y productiva, independientemente de quién sea o dónde viva. Creo que el compromiso global con el desarrollo sostenible (consagrado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible) ofrece una oportunidad única para abordar los determinantes sociales, económicos y políticos de la salud, y para mejorar la salud y el bienestar de las personas en todo el mundo. Alcanzar esta visión va a requerir una OMS fuerte, eficaz, que puede hacer frente a los nuevos desafíos de salud y alcanzar las metas de salud establecidas en los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Necesitamos una OMS acorde con el siglo XXI, que pertenezca a todos por igual.

Necesitamos una OMS que se gestione de manera eficaz, con recursos adecuados y orientada a resultados, dedicando atención especial a la transparencia, la responsabilidad y la optimización de recursos.

Hoy te presentamos un tema propuesto por la OPS (Organización Panamericana de la Salud) con respecto al movimiento

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no

---

transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras.

Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el [Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia](#) y el [Plan de acción mundial sobre actividad física](#) para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.

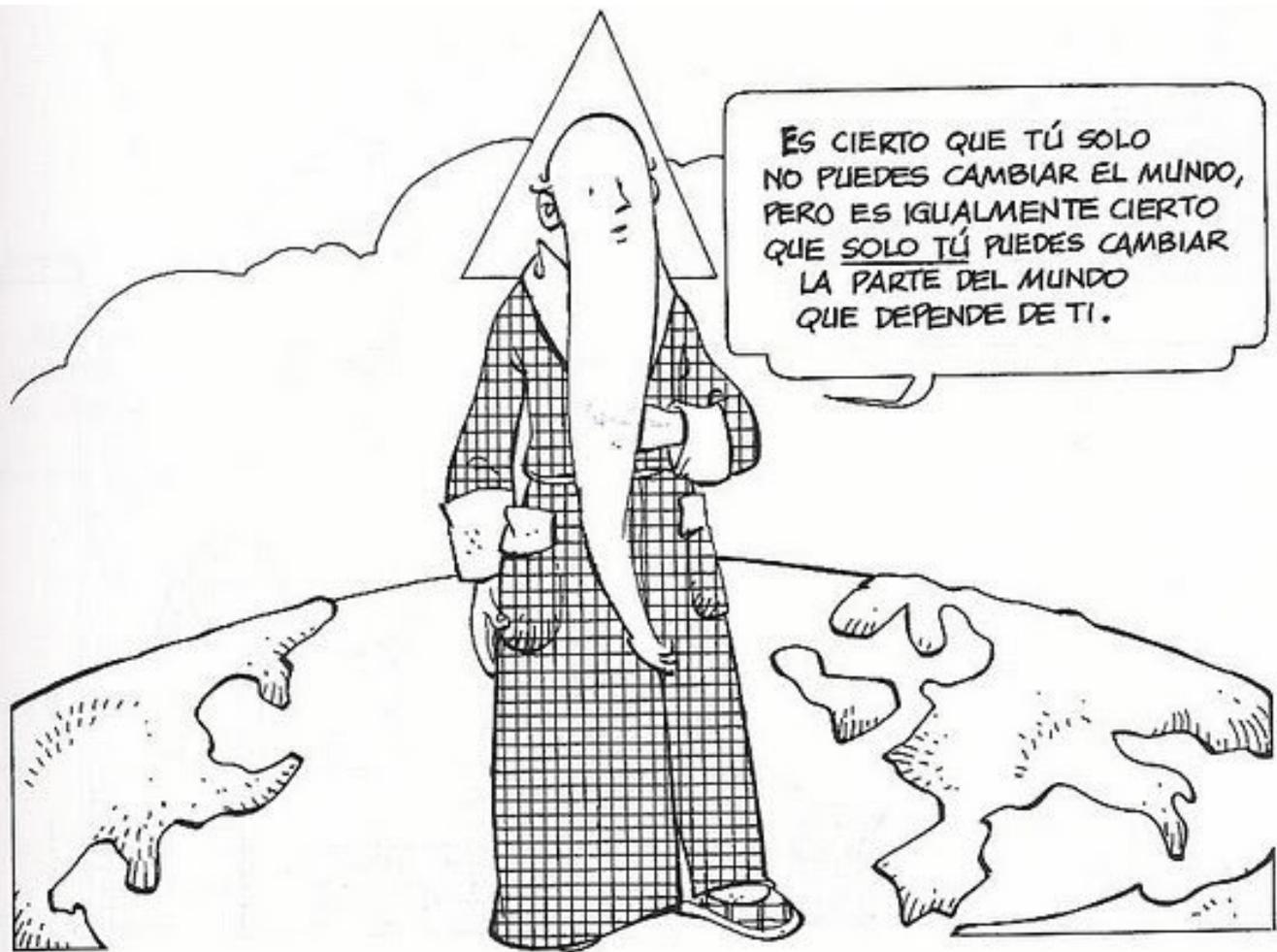
## SEAMOS ACTIVOS

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad



física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.



ES CIERTO QUE TÚ SOLO  
NO PUEDES CAMBIAR EL MUNDO,  
PERO ES IGUALMENTE CIERTO  
QUE SOLO TÚ PUEDES CAMBIAR  
LA PARTE DEL MUNDO  
QUE DEPENDE DE TI.

PERO, SEÑOR, HAN VUELTO  
A DEJAR MORIR POR DES-  
NUTRICIÓN A MILLONES DE  
NIÑOS...

...MIENTRAS SIGUEN  
EMPLEANDO SUS RE-  
CURSOS EN ARMA-  
MENTO...

MIENTEN, SOBORNAN,  
MANIPULAN... CON TAL  
DE MANTENERSE EN  
EL PODER.

Y HASTA LA IGLESIA  
SE MUEVE POR POLI-  
TIQUEOS, ASTUCIAS,  
CONVENIENCIAS,  
AMBICIONES...

SÍ, YA LO SÉ. PERO, A PESAR DE TODO,  
VAMOS A DARLES OTRA OPORTUNIDAD.  
POR DOS MIL Y SEXTA VEZ,

# Espiritualidad

## INTERRELIGIOSA Y DERECHOS HUMANOS

La espiritualidad ecuménica, como sabemos, requiere capacidad de diálogo y profunda sensibilidad para la afirmación de la vida y para la promoción de la paz. En ese sentido, la misión cristiana consiste en anunciar el Evangelio que se hizo carne en determinada cultura. Pero ni el Evangelio ni las culturas existen por sí mismos. Estos dos polos interactúan y, con ello, el Evangelio confiere a la misión un aspecto profético, comprendido como Reino de Dios que, a su vez, requiere una transformación creciente de la sociedad y de las culturas en ella insertadas.

La religión y la espiritualidad se destinan a la vida. Es decir, ellas representan la ayuda para que personas y comunidades vivan de forma mejor la realidad actual. Al mismo tiempo que la religión se convierte en causa de división y conflicto entre pueblos de todas partes del mundo, también abre sus caminos para el diálogo y la promoción de la paz. El diálogo es una incumbencia de las religiones y debe ir más allá del compartir opiniones y

experiencias y llegar al desafío mutuo y a la cooperación conjunta para la construcción de una nueva humanidad.

El diálogo interreligioso no se restringe a nivel de especialistas, sino que ocurre también en las capas populares. En ese campo, no se puede menospreciar el valor y el significado de las curaciones y los milagros y cómo ellos revelan fuentes genuinas de espiritualidad, casi siempre provenientes de distintas tradiciones religiosas.

**La misión cristiana  
consiste en  
anunciar el  
Evangelio que se  
hizo carne en  
determinada  
cultura.**

---

El pensamiento moderno no puede ser rehén de la lógica meramente racionalista y tampoco tiene que abdicar de ella.

Desde el punto de vista práctico, las religiones en general y las iglesias cristianas en particular son desafiadas a la protesta contra todas las formas de discriminación y al incentivo a la reconciliación y al sentido de comunidad en el mundo. También deben contribuir a consensos públicos y debates regionales y nacionales que pueden formar la base de una comunidad mayor de libertad, igualdad, fraternidad y justicia. Es cierto que el vínculo entre religiones y derechos humanos en la actualidad es bastante ambiguo y complejo. Las conexiones entre religión y cultura, por ejemplo, no pueden ser despreciadas en los análisis. No basta simplemente condenar las formas fundamentalistas, pues ellas tienen raíces más vigorosas y la mayoría de las veces con significado social profundo. En el caso de movimientos fundamentalistas contemporáneos en el islam, por ejemplo, muchos han sido vistos como reacción defensiva a los impactos de la cultura occidental, percibida como destructora de valores sociales y religiosos. Algo similar se puede decir sobre el conversionismo exacerbado de grupos cristianos, que genera una identidad rígida, pero forma un sentimiento de pertenencia en un



mundo de despersonificación y anomia. Tal vez, una comunicación más dialógica entre las religiones pudiera contribuir a que todas identificasen sus propias limitaciones y se volvieran así a la promoción de los valores humanos y al bienestar de todos (AMALADOS, 1995).

VOZ: Espiritualidad Ecuménica. Apartado 6.  
Theologica Latinoamericana. Enciclopedia Digital  
® é Copyright © by Ministério da Cultura.  
Fundação Biblioteca Nacional: ISBN  
978-85-61227-04-3  
Av. Dr. Cristiano Guimarães, 2127 - Planalto - Belo Horizonte - MG - CEP31720 300 - Tel (31) 3115 7000

# María

## Y LA VIRTUD DE LA OBEDIENCIA AL PROYECTO DE DIOS



### **¿Qué es obedecer?**

La obediencia refiere al cumplimiento de aquello que se manda, es decir, de aquello que un individuo le manda hacer a otro que se encuentra en un nivel inferior, cumpliendo la voluntad de quien manda, o en su defecto, de aquello que es preceptivo, obligatorio.

Una de las cosas que más trabajo nos cuesta es someter nuestra voluntad a la orden de otra persona. No podemos negar que, en algunas ocasiones,

obedecemos gustosamente pero lo hacemos por la simpatía que tenemos hacia quien lo pide o, definitivamente, no nos cuesta trabajo cumplir con la encomienda. Entonces cabe preguntarnos si la obediencia en nosotros es un valor o es una postura que tomamos de acuerdo a las circunstancias.

Poner lo que está de nuestra parte es lo que hace de la obediencia un valor, no sólo importante sino necesario para las buenas relaciones, la convivencia y el trabajo productivo.

La obediencia en María:

“...y dijo María: He aquí la esclava del Señor. Hágase en mí según su palabra”.

María no es una simple espectadora o un personaje extra en la obra de la redención. Ella ha colaborado, de manera singular y activa, estrechamente asociada a la obra de su Hijo, incluida su Pasión y su muerte. La fe y la respuesta de María al Plan de Dios en Cristo la hacen protagonista y la implican de lleno en la obra de la salvación.

Toda la vida de María ha estado claramente al servicio del Hijo de Dios y de su misión. Cuando María da su consentimiento de fe a la llamada del ángel, acepta colaborar, plenamente en la totalidad de la obra de la redención de la humanidad. Su respuesta y su compromiso son conscientes; no pone condiciones, sino que se entrega al servicio de la misión que Dios le pide y en consecuencia, asume todos los riesgos, tales como el dolor, el sacrificio, el sufrimiento.

## LAS VIRTUDES DE MARÍA

Algunas de las tantas virtudes que tuvo la Madre María fiel servidora de Dios quien siempre supo hacer lo que este le ordenaba, siempre se resigno a sus decisiones aunque estas fuesen como fuesen.

Entre estas virtudes se encuentran:

**La obediencia:** Nuestra madre fue obediente a todos los mandatos de Dios, cuidó de su hijo hasta el día de la muerte inculcándole la mejor educación y forma de vida posible cumpliendo así con la voluntad de Dios quien le encomendó esta ardua tarea.

La obediencia será la gran manifestación de fidelidad a la Alianza. Es la generosa entrega de nuestra voluntad al servicio de la Voluntad de Dios.

*“...y dijo María:  
He aquí la  
esclava del  
Señor. Hágase  
en mí según su  
palabra”.*

**La humildad:** Nuestra Madre fue siempre una mujer humilde, alguien que siempre adoró la grandeza del Padre, nunca se quejó.

La humildad es la virtud que agrada inmensamente a Dios; por ella reconocemos la infinita grandeza del Señor y lo reconocemos digno de toda alabanza.

**La Sencillez:** Es aceptar todo sin exigencias, aceptar lo que Dios no depara para nuestra vida, así como lo hizo nuestra Madre María quien nunca reprochó ni se quejó de lo que Dios depuso para su vida.

Esta virtud es muy importante para la vida de los seguidores de Jesús debido a que sin esta no estaremos listo para recibir lo que lleva consigo una vida de entrega.

Fé, Esperanza y Caridad: Son las más ejemplares virtudes que tuvo nuestra Madre Maria, ella aceptó todo lo que

Dios le impuso sin dudar en ningún momento, nunca exigió a Dios alguna prueba para justificar su fé, fue fiel devota hasta el día de su muerte.

**Pureza:** La Santísima Madre María fue siempre pura y virgen, amó a Dios como a nadie más y obedeció todos sus mandamientos por fe. Llevó una vida de pureza a la que nunca renunció, es por eso que hoy es ejemplo de todos y todas.

**La disponibilidad:** María estuvo siempre disponible desde el principio.

La disponibilidad es una actitud interior por la cual aceptamos ser incansablemente exigidos por nuestro prójimo. El Señor quiere que lo demos todo como El dio su vida por nosotros en la Cruz, que estemos siempre disponibles para los demás como lo estuvo María, amando a nuestros hermanos en la sencillez del servicio

y en la generosidad de la entrega.

**La vida de oración:** María llevó una vida de oración, esto demuestra una vez más la fe que profesaba hacia Dios.

La oración debe ser continua, confiada, humilde, unida a una conversión de vida, surgida desde el amor fraterno, porque no agradecería a Dios la oración de quien no vive seriamente la unión con sus hermanos.

Recordemos también el especial valor de la oración comunitaria: "Donde hay dos o más reunidos en Mi Nombre allí estoy Yo".

Texto basado en las homilías del Papa Benedicto. Diciembre 2012



# Papa Francisco



## ANGELUS

Domingo de Ramos, Plaza de San Pedro.

**Q**ueridos hermanos y hermanas:  
Los saludo a todos, romanos y peregrinos, especialmente a los que han venido de lejos. Les doy las gracias por su participación y también por sus oraciones, que han intensificado en los últimos días. ¡Gracias, verdaderamente!

Dirijo una bendición especial a la Caravana de la paz que en estos días ha partido desde Italia hacia Ucrania, promovida por diversas Asociaciones: Papa Juan XXIII, FOCSIV, Pro Civitate Christiana, Pax Christi y otras. Junto con artículos de primera necesidad, llevan la cercanía del pueblo italiano al martirizado pueblo ucraniano, y hoy ofrecen ramos de olivo, símbolo de la paz de Cristo. Nos unimos a este gesto

con la oración, que será más intensa en los días de Semana Santa.

Hermanos y hermanas, con esta celebración hemos entrado en la Semana Santa. Los invito a vivirla como nos enseña la tradición del Santo Pueblo Fiel de Dios, es decir, acompañando al Señor Jesús con fe y amor. Aprendamos de nuestra Madre, la Virgen María: ella siguió a su Hijo con la cercanía de su corazón, fue una sola alma con Él y, aun sin comprender todo, junto a Él se entregó plenamente a la voluntad de Dios Padre. Que la Virgen nos ayude a permanecer cerca de Jesús presente en las personas que sufren, descartadas, abandonadas. Que la Virgen nos lleve de la mano a Jesús presente en estas personas.

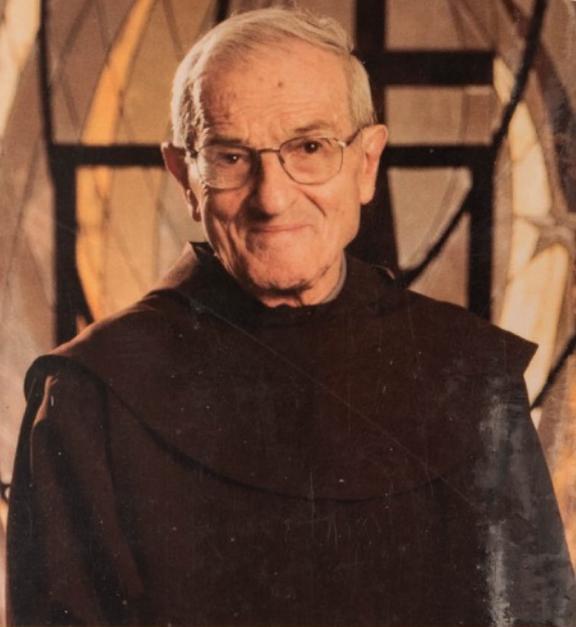
A todos, un buen camino hacia la Pascua.

# Editorial Santa Teresa

Fray José de Jesús Orozco Mozqueda, ocd, nos ofrece una biografía sobre nuestro hermano Fray Rafael Checa, carmelita descalzo de esta provincia, que



## Jornadas de Contemplación



Fr. Rafael Checa, ocd

es memorable por su aporte a la teología espiritual, incorporando la pastoral de la espiritualidad como un área de este holón teológico. En este material podremos conocer su historia, pero también los aportes que tiene a la Iglesia y las guías que ofreció en

materia de oración a través del proceso sistemático de Jornadas de Oración Contemplativa.

Algunas de las obras de Fray Rafael Checa publicadas en nuestra editorial son:

Orar es amar. Contemplación para todos. Nos recuerda la oración a la que todos tenemos alcance, tal como Teresa de Jesús y Juan de la Cruz lo consideraron. Este proceso pedagógico de

oración para el cristiano, es una motivación para atrevernos a orar.

Jornadas de Oración. La pedagogía de la oración sistematizada para acompañar al orante en un proceso de cuatro etapas. También surge desde aquí tanto el grupo que acompaña las jornadas, como también los laboratorios de oración contemplativa.

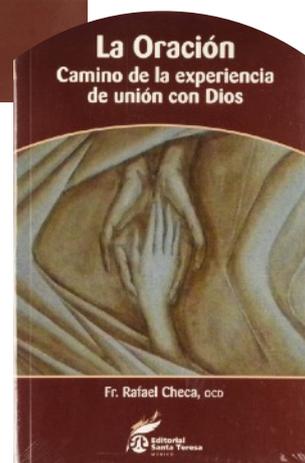
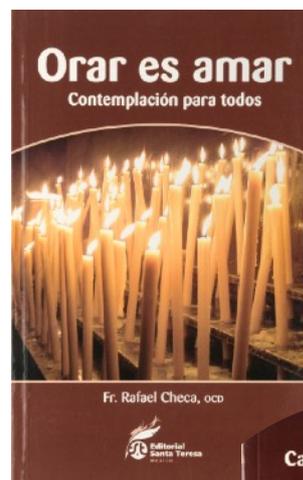
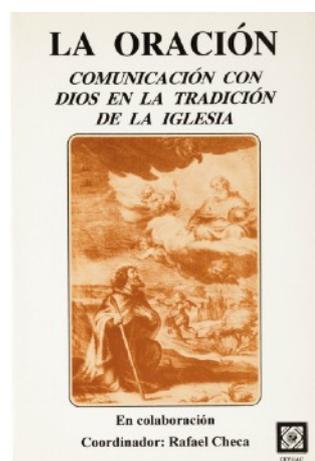
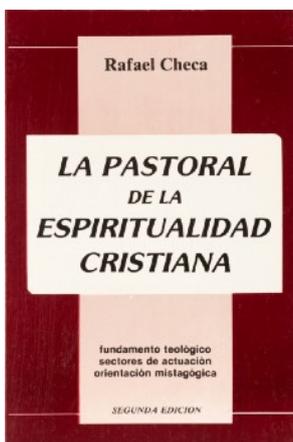
La oración. Camino de la experiencia de unión con Dios. Una ponencia sobre la oración desde la

experiencia del Carmelo Descalzo, un libro breve y significativo para ahondar en la vivencia de la oración.

En algunas otras publicaciones fungió como coordinador:

La oración. Comunicación con Dios en la tradición de la Iglesia.

La oración en el Carmelo. Actas del congreso sobre la oración llevada en Valle de Bravo.



# Nuestra Provincia

Las visitas provinciales han concluido, los tiempos de entrega-recepción de los conventos se llevaron a cabo y concluimos que es un tiempo de gracia. Desde inicios de febrero iniciaron los movimientos de frailes, para acercarse a las conventualidades que residirán por los siguientes tres años. Las comunidades salientes entregaron las obras y encomendaron actividades para dar seguimiento. Ahora corresponde a cada nueva comunidad formada, dar continuidad no solo a los trabajos pastorales y obras de mantenimiento de los conventos, sino antes que nada, entrar en proceso de conversión-reestructuración para seguir viviendo la sinodalidad con la Iglesia.

La Provincia entra en tiempo de ir configurando los proyectos de vida, y nuestra parroquia no será la excepción, pues ya se inició la integración de la identidad de los grupos pastorales al proyecto comunitario.

La semana santa (del 2 al 9 de abril), la comunidad de Querétaro, recibirá a los chicos candidatos a entrar a la Orden, realizarán la tercera jornada vocacional. oremos agradecidos porque Dios sigue otorgando vocaciones al Carmelo y que ellos discernan la voluntad de Dios.

Por otro lado, en la segunda semana de Pascua, las comunidades de las distintas regiones organizarán un tiempo de convivencia entre los frailes, para seguir incentivando la vida fraterna y consolidar el nuevo rostro de la región. Encomendemos al Señor que este tiempo los frailes fortalezcan el vínculo fraterno y de comunión.

La Región Centro, comprende los conventos de: Casa Provincial, San Joaquín, San Ángel y La Sabatina.

# Entre los pucheros



## TORTILLA ESPAÑOLA

No podíamos iniciar con otra cultura, sino la de nuestros santos padres, y resulta que un alimento común para los ibéricos es la tortilla española, fácil de hacer y muy rica.

**N**adie mejor para hacer una tortilla española que un nativo, por eso, nos basamos en la receta del chef Alfonso López Alonso ([recetasderechupete.com](http://recetasderechupete.com)) que desde el 2009 comparte en su página recetas gallegas, su tierra natal.

La tortilla es una receta sencilla y perfecta para todo momento, puedes incluirla en el desayuno, comida o cena, o si lo prefieres entre comidas o como aperitivo en una recepción entre amigos o familia, por eso, queremos presentarte la forma sencilla que Alfonso nos ofrece.

Sigamos estos sencillos pasos:

1. Es necesario pelar las papas y lavar bien para quitar la suciedad. Secarlas y cortar en láminas semifinas, esto ayuda a que no se deshagan, sino que se tuesten. Las colocamos en un bol grande, donde luego vamos a mezclar con el huevo y añadimos sal al gusto. Removemos bien y reservamos.
2. Ahora toca freír, para ello elegimos nuestra sartén más grande y antiadherente. La ponemos al fuego y añadimos un buen aceite de oliva extra virgen (propio para cocinar).
3. Introducimos las papas cortadas y ya saladas y dejamos que se cocinen durante aproximadamente de

Para 10 Personas	Para 2 Personas
1 k. De papa para freír	300 gr de papa para freír
10 huevos grandes	3 huevos grande
1 cebolla grande	1/2 cebolla chica
Sal, Aceite para ferir (de preferencia oliva extra virgen) y si lo quieres un poco de chile serrano picado para dar toque mexicano, así como cilantro o perejil, según prefieras y Morrón de color.	

---

veinte a treinta minutos a fuego bajo. El tema del grosor de las papas también va a gustos. Hay quien prefiere cortarlas a trozos muy pequeños, en láminas muy finas que casi se rompan al freír y o más bien grandes.

4. Mientras se están friendo las papas, en el bol donde luego vamos a echar las papas batimos los huevos, reservamos. Pelamos la cebolla y cortamos lo más fino posible.

5. En otra sartén calentamos aceite de oliva y añadimos los trozos de cebolla. Sofreímos hasta que tenga un color dorado, que tenga un punto de caramelización pero sin llegar a quemarse. La cebolla se hará antes que las patatas, así que escurrimos y añadimos al bol con el huevo batido.

Aquí está el secreto de nuestro chef del día: Caramelizar la cebolla, esto da un sazón especial, por lo que para hacerlo, podrás poner a sofreír la cebolla (yo lo hago con aceite y mantequilla) y añadir un poco de azúcar mascabada o miel. Eso da un toque super especial.

6. Quitamos con una espumadera de la sartén, dejando las papas con el menor resto de aceite posible, bien escurridas. Si no queremos nada de aceite extra podemos emplear un colador grande. Las dejamos escurrir y luego las introducimos al bol con la cebolla y el huevo.

7. Reposamos la futura tortilla durante 15 minutos para que se junten bien todos los sabores. Pasados esos minutos esta mezcla ya está deliciosa, prueba a tostar un poco de pan y añade una capita con esta mezcla, increíble.

8. En la misma sartén en la que hemos frito las papas y una vez retirado el aceite. Cocinamos la mezcla que tenemos en reposo. A mí me gusta poco hecha, que al partirla con el tenedor salga un poco de huevo líquido. Para este tipo de tortilla sólo necesitamos 4 minutos a fuego medio-alto por cada lado. Depende de lo cuajada que queramos que quede la tortilla.

Para los que nos gusta bien hecha, hay que utilizar el doble de tiempo por lado. Aunque también puede funcionar 8 por un lado y 6 por otro lado.



9. Para darle la vuelta yo empleo un plato llano grande que tengo para las ensaladas. Pero se puede usar una tapadera de borde liso, incluso ahora he visto que venden tapaderas especiales para dar la vuelta a la tortilla.

<https://www.recetasderechupete.com/tortilla-de-patatas-espanola-receta-paso-a-paso/5182/>

# Notaría Parroquial



## RESURRECCIÓN

Te invitamos a participar de la liturgia en ambiente festivo, por lo que si gustas traer ropa de fiesta será genial! También un compromiso por familia para vivir en la Pascua.

## OFICINAS CERRADAS

Viernes Santo y Sábado Santo, las oficinas estarán cerradas, el Jueves Santo atenderemos en oficina sólo de 09:00 a 14:00



## AGRADECEMOS

A la comunidad que concluyó el tiempo de estar entre nosotros: Fr. Raúl Vargas (CESP Guadalajara); Fr. Fernando Ruíz (Valle de Bravo); Fr. Ramiro Pérez (Durango). Dios les bendiga en sus nuevos destinos.

# Notaría Parroquial



## AMONESTACIONES

**Rodrigo Ignacio Cuellar Orozco y Leila Djamila Kara Echanove** pretenden contraer matrimonio. Muchas felicidades y nuestra oración con ustedes.

## ESQUELAS

Acompañamos a la familia de nuestro hermano Mario Sarmiento, de la Hermandad, por el sensible fallecimiento de su prima y primo: Viridiana Becerril y José Nolasco.



## NUESTROS ENFERMOS

Si alguno de nuestros enfermos del territorio parroquial o de nuestros mayores que tienen limitación para desplazarse quiere recibir la Comunión, favor de llamar a la secretaría parroquial al 55-5553-0025 para que algún Ministro de la Eucaristía pueda visitarle.