

LA SABATINA

AGOSTO  
2023



# El Pregonero

Revista informativa y formativa de la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen

Carmelitas Descalzos Descalzos, Provincia de San Alberto de México

Equipo de Comunicación Parroquial

# Contenido



## CONTÁCTANOS

[pregonero@sabatina.com.mx](mailto:pregonero@sabatina.com.mx)

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

04 | **Saludo de la Comunidad.** Fr. Guillermo URIBE

07 | **Restablece tu estado emocional con tanatología.** Adriana PLAZOLA.

10 | **¿Cómo crees que se siente un niño cuando es golpeado?.** Toshiska y Marco AGUIRRE

13 | **¿Quién es Jesús?** Ma. De Guadalupe PÉREZ ZINSER

21 | **Cofradía de Nuestra Señora del Carmen.** Miguel BERNAL

00 | **Encuentro Matrimonial.** Carlos y Lety CEDEÑO HERNÁNDEZ

27 | **Rigorismo en la vida cristiana.** Fernando RUIZ SALGADO, OCD

34 | **Lasaña en nogada.** Sitio web. THE HAPPENING

37 | **Hagamos la caridad sin que nos falten a la caridad.** Guillermo URIBE OCD

41 | **Si lo usas lo potencias.** Jeannette ÁLVAREZ y Carmen BARREIRO

**Asesor de las Comunicaciones**  
Fr. Ricardo Pérez

**Coordinación**  
Rocío Iturralde

**Diseño editorial**  
Fr. Guillermo Uribe

**Fotografía e Ilustración**  
[piqsels.com](http://piqsels.com)

**Portada**  
Fotografía: **Virgen del Carmen, arreglada por Fr Rogelio, Carmen Jiménez.**  
Guillermo URIBE OCD.

**Maquetado**  
Pages



2023

---

Capilla de pastoral

---

Todos los Jueves de  
17:00 a 18:30

# Luz para el camino y amor al caminar

---



Taller de  
Oración



# Saludo de la Comunidad

**C**on gran alegría les damos la bienvenida a este nuevo número de El Pregonero, después de haber celebrado con mucho entusiasmo el mes de Julio, con una afluencia muy generosa a nuestra hermana, la Virgen del Carmen.

Antes que otra cosa, queremos agradecer tu participación y tu cercanía para con la comunidad, al momento que escribo estas líneas, hace falta aún la procesión del día 30 de Julio, y la celebración con nuestros enfermos, que espero con mucha ansia, para hacerles saber que estamos pendientes de ellos, de su salud y su realidad, son un tesoro para nuestra comunidad parroquial.

Como parte de este número, te quiero compartir con alegría que en este mes estaremos contactando a dos restauradores que nos ayuden a revisar y restaurar la imagen patronal de nuestra parroquia. Consideramos que estará abajo hasta mediados del mes de agosto para veneración de todos, y luego solicitaremos que vengan a valorarla expertos

acreditados por el INAH para llevar a cabo la restauración propiamente. Aún no tenemos certeza del tiempo que requerirá este trabajo, pero estaremos informando a través de los avisos parroquiales.

Quiero agradecer a todos y cada uno de los grupos pastorales el apoyo que nos han ofrecido para llevar a cabo las fiestas en el mes de Julio, reconozco que es un tiempo pesado (aún en medio de las vacaciones que algunos podrían tener) y su participación ha sido muy valiosa para nosotros, la comunidad lo agradecemos profundamente. Sabemos del gran amor que le tienen a la Virgen María, en esta advocación de Nuestra Señora del Carmen, y su identificación y compromiso con la espiritualidad





del Carmelo. Los sentimos verdadera familia nuestra, que se muestra festiva y cercana. La comunidad nos sentimos además de agradecidos, contentos, de ver el crecimiento que vamos teniendo juntos como comunidad pastoral de la Sabatina.

También deseo agradecer la participación en la Kermesse, los fondos que se recabaron ayudarán para la restauración de la imagen de la Virgen del Carmen, así que gracias a todos ustedes, quienes ofrecieron su colaboración en la elaboración de alimentos, como quienes compraron, se podrá dar inicio al tiempo de restauración.

En este número, queremos iniciar también una sección que se dedicará a ofrecer información sobre los grupos de pastoral que tenemos en nuestra parroquia, la

finalidad es motivarnos a que pueda ir creciendo nuestro sentido de ser familia en comunión.

En el ámbito de la formación, queremos invitarlos a conocer las actividades del CESP (Centro de Espiritualidad) agrupado en: diplomado; cursos breves; talleres y retiros, esperamos contar con tu asistencia, eso nos llenará de alegría. Queremos ser una parroquia y comunidad en formación.

**Fr. Guillermo de Jesús URIBE ocd**

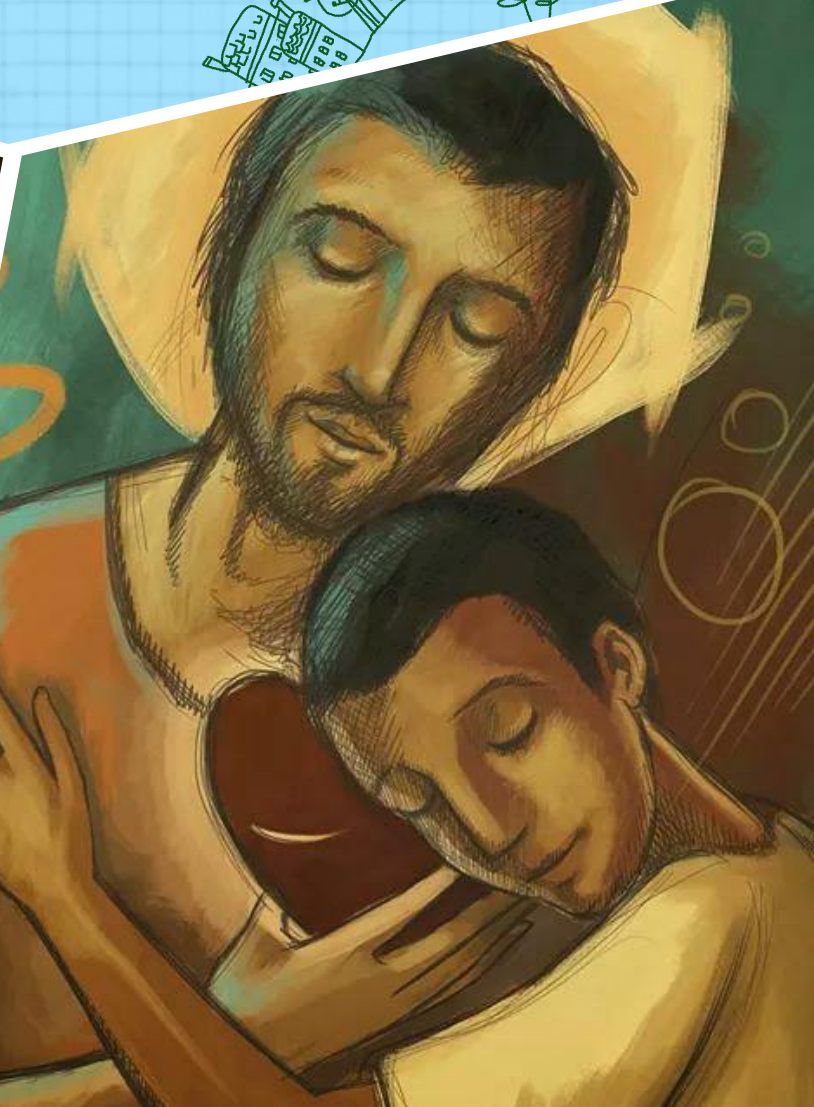


CARMELITAS DESCALZAS  
PROVINCIA DE SAN ALBERTO DE MÉXICO

# 2023

## Curso Breve

Fr. Guillermo Uribe



# Yo soy el discípulo amado

Octubre  
Martes: 03; 10; 17 y 24  
18:00 a 20:00 hrs.  
Costo: \$400.00  
Inscripciones: hasta 30 de septiembre

CESP Sabatina

# Restablece tu estado emocional con Tanatología



**Adriana PLAZOLA**

**C**on profundo agrado este mes seguimos con las etapas del duelo y es el turno de **LA IRA.**

**LA IRA** en el duelo, no es el típico enojo de unos minutos o de un par de horas, que normalmente sentimos, es un enojo profundo, acompañado de lágrimas, un profundo dolor e impotencia por lo sucedido.

La etapa de la rabia o ira es a la que con mayor frecuencia regresamos dentro del duelo, a veces sentimos que es cíclica y es también cuando la dejamos de sentir, que sabemos que nuestra herida, está sanando.

El enojo es en contra de quien se deje, en mi contra, del que se murió, contra Mamá o Papá, de quien pase por nuestro

camino e Incluso contra Dios o contra todos a la vez.

Esto no debe asustarnos, es normal, a la larga, son estos momentos de crisis, son los que hacen que crezca nuestra fe.

Muchas veces, no nos damos permiso de enojarnos con quién se fue, pues decimos: ¿Cómo voy a estar enojada con ella? ¿Enojado con él? pobrecita ella o él no quería morir, pero sentir abandono es natural y aunque no haya sido su culpa, debemos perdonarlo por ello.

En esta etapa nos preguntamos: ¿Por qué yo? ¿Por qué a nosotros? ¿Para qué me ha sucedido esto? Y si mejor te cuestionas: ¿Qué debo de aprender de ello? Es nuestra decisión, aprender de esta situación o no.

Debemos dejar de asumir o de pensar, que si algo malo nos ha pasado, es



porque en el fondo, no hemos sido lo suficientemente buenos. Por que no es así, a los buenos les pasar cosas malas y buenas y a los malos también.

Al enojo o rabia hay que darle una salida asertiva, es como el vapor de una olla de presión que necesita salida. Para sanar el enojo o la rabia podemos hacer lo siguiente:

- Hablar ayuda y mucho más si es en una terapia psicológica o tanatológica.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar el alcohol y el exceso de trabajo.
- Haz un diario de duelo, escribe todo lo que sueñas, lo que sientes y las bendiciones que te llegan.

En la etapa de la ira, el cuerpo no sabe qué hacer con tanta energía negativa, por lo que muchas veces, acaba somatizándolo, para convertirlo en dolor articular, de cabeza crónico, muscular, o en alguna enfermedad.

En la biblia dice: Eclesiastés 7,9-10.

“No te dejes arrebatado por el enojo, porque el enojo se aloja en el pecho del necio. No te preguntes: ¿Por qué los tiempos pasados eran mejores que los de ahora? Eso no lo pregunta un sabio.”

Estamos diseñados para aguantar ira o estrés psicológico por un corto plazo (el **cortisol**), pero cuando se prolonga demasiado, nos *INTOXICAMOS DE CORTISOL* y muchas veces el cuerpo nos

pasan la factura, por eso tenemos que soltar, es probable que antes de lograrlo intentemos negociar con la vida o con Dios, para lograr invulnerabilidad, y esto normalmente no funciona, pero esto, lo platicaremos en la siguiente etapa.

Si estas en un duelo anticipado o en uno en proceso y crees que estas pasando por la etapa de la ira, te invito a que te descubras, en alguno de los personajes de la película: Belleza inesperada (2016) con Will Smith.

Y recuerda que yo sigo acompañándote.

Adriana PLAZOLA.

### **Cortisol o Hidrocortisona:**

Es una hormona esteroidea que se libera como respuesta a un estímulo de estrés, también ocurre cuando el nivel de glucosa es bajo, y su función es elevar el nivel de glucosa. Eso imprime un impulso de energía que nos ayuda a despertar en las mañanas, pero también en exceso, genera un continuo estado de alerta que interrumpe otros procesos como son el aprendizaje, podría producir una esterilidad temporal al desconectar el sistema reproductivo e incluso podría ser el causante de abortos espontáneos; tiene efecto antiinflamatorios porque produce histamina. En una dosis adecuada es necesario en nuestro organismo, como podemos ver, pero cuando se presenta continuamente (estado de estrés crónico), producirá cambios importantes en el cuerpo. Para disminuir el cortisol prueba con: terapia musical; consumo de omega 3; masaje terapéutico; meditación y mindfulness; relaciones sexuales placenteras; risa y humor. (Nota del editor)



“

*Queremos agradecer a todos los que han participado en estas fiestas de Nuestra Señora del Carmen, tanto los que organizaron actividades, como los que asistieron y pudieron disfrutar de este tiempo en compañía de María.*

# ¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE UN NIÑO CUANDO ES GOLPEADO?

Toshiska AGUIRRE

**E**l niño, cuándo es sometido a ese estrés y desamor, se siente humillado, desvalorizado, traicionado, rechazado, abandonado de cariño, porque recibe un trato injusto, y lo más curioso es que no deja de querer a sus padres, ¡Deja de quererse a sí mismo!

Se siente despreciable, poca cosa, se avergüenza de sí mismo y no se acepta porque cree que hay algo malo en él.

La culpa lo invade porque cree merecer ese trato por ser como es. No valora su

existencia y a veces le gustaría desaparecer para encontrar calma, siente miedo, y no confía en la vida ni en las personas, porque si los seres que más ama le dan ese trato, ¿que no harán los demás?

También aprende que las situaciones se arreglan a golpes, y que cualquiera puede agredirle, humillarle y faltarle al respeto. Siembras odio y rencor, porque por mucho que digan que no pasa nada, cualquier golpe deja una huella imborrable en su corazón.

Una cachetada "a tiempo" es violencia y ésta no se justifica con nada porque solo siembras miedo en su corazón. Los niños son seres puros indefensos pero tu gran valentía y desafío es controlarte.

Cuando ejerces esa violencia en tus hijos crees que te van a hacer caso y lo hacen por temor, es una forma de



control y dominio hacia ellos porque no sabes gestionarlo de otra manera.

Es momento de elevar tu conciencia y comprensión porque, como te dije solo te van a tener miedo y a la larga desconfianza, y poco a poco se alejarán más de ti.

¿A quién le gusta que le traten mal?, ¿Qué bienestar sientes cuando alguien te humilla y te agrade?, ¿Que puedes aprender de ahí?... Quizá desconfianza, dolor y falta de amor.

Cada vez que usas esa violencia dañás profundamente su autoestima, su valía, su concepto de protección y amor, lo alejas de ti, lo rompes por dentro, partes su corazón en mil pedazos. Date cuenta. Tomado del libro: *La conciencia de ser padres*, Isabel López Gallego.

La Exhortación Apostólica del Papa Francisco, *Amoris Laetitia* (La alegría del amor), nos dice en su numeral 269: "La corrección es un estímulo cuando también se valoran y se reconocen los esfuerzos y cuando el hijo descubre que sus padres mantienen viva una paciente confianza. Un niño corregido con amor se siente tenido en cuenta, percibe que es alguien, advierte que sus padres reconocen sus posibilidades. Esto no requiere que los padres sean inmaculados, sino que sepan reconocer con humildad sus límites y muestran sus propios esfuerzos para ser mejores. Pero uno de los testimonios que los hijos necesitan de los padres es que no se dejen llevar por la ira.



"El hijo que comete una mala acción debe ser corregido, pero nunca como un enemigo o como aquel con quien se descarga la propia agresividad. Además, un adulto debe reconocer que algunas malas acciones tienen que ver con la fragilidad y los límites propios de la edad. Por eso sería nociva una actitud constantemente sancionatoria, que no ayudaría a advertir la diferente gravedad de las acciones y provocaría desánimo e irritación: 'Padres, no exasperéis a vuestros hijos'" (Ef 6,4;cf. Col 3,21).

¡Dios los bendiga!, sus amigos  
Toshiska y Marco Antonio

\*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



# Ayuda para el Retiro Juvenil

**PRÓXIMO RETIRO: 11,12 Y 13 DE AGOSTO**

**A la comunidad de la Sabatina:**

**Buscamos donadores o personas que gusten ayudarnos con algunos materiales para nuestro próximo retiro juvenil.**

**Solicitamos:**

- **2 rosas rojas**
- **40 claveles rojos**
- **25 escapularios**
- **Bolsas de dulces (tamborcitos, gomitas, chocolates)**



**Contactenos al 55 7857 5243  
con Lucía Flores.**

**Gracias.**

**Atte. Despierta Sabatina**

**¡SIGUENOS EN  
REDES SOCIALES!**

 **@Sabatinadespierta**

 **Despierta Sabatina**

# ¿Quién es Jesús?

**J**esucristo es «la imagen visible del Dios invisible» nos dice la carta a los Colosenses, por medio de Él vislumbramos tanto lo que es Dios como lo que estamos llamados a ser los humanos. Para los primeros siglos, la naturaleza de Jesús fue tema de discusión; hubo discursos para comprobar y declarar que Jesús era



humano y divino, y se fundamentó en un símbolo de fe las verdades sobre su humanidad y divinidad.

Mas tarde, como respuesta a cada momento de la historia, ha habido reformas para hacer más visible esa acción de Cristo en la Iglesia. Los avances de la modernidad fueron un reto; las investigaciones exegéticas hacían volver a lo histórico de Jesús, y poco a poco, la Iglesia fue aceptando que Jesús sin historia no podía ser comprendido.

Con el Concilio Vaticano II se reconoció lo que ya se venía reflexionando desde diferentes partes del mundo, se volteó la mirada a África, Asia y América Latina, quienes expresaban una nueva propuesta de Cristología, desde una experiencia cercana y



Anónimo. Matrimonio místico. Puebla



liberadora. A partir de ahí han ido surgiendo distintas propuestas, unas más desafiantes y cuestionadoras que otras, siendo lo importante el impacto que Jesús ha tenido y tiene en nuestras vidas como individuos y como comunidad.

La misión de Jesús cambió las vidas de quienes lo empezaron a seguir, se hicieron discípulos suyos, renunciaron a sus empleos, abandonaron a sus familias, se comprometieron con él y lo acompañaron día tras día durante meses. El impacto de su misión llevó sus vidas en una dirección totalmente nueva y duradera. Desde ese momento su respuesta fue un compromiso de fe, creyeron en Él. Jesús les conmovió de tal manera que en ellos surgió la fe, y esa experiencia es el origen de la fuerza de Jesús en nuestras vidas y comunidades, es la fuente de nuestra fe y razón de ser cristianos.



**Cristo de los lindos ojos de Burgos**

que Jeremías o uno de los profetas». Él les preguntó: «Y ustedes, ¿quién dicen que soy?». Tomando la palabra, Simón Pedro respondió: «Tú eres el Cristo, el Hijo de Dios vivo». A esto replicó Jesús: «Bienaventurado eres Simón, hijo de Jonás, (González Faus 2016) porque esto no te lo ha revelado ni la carne ni la sangre, sino mi Padre que está en el cielo. (Mt 16, 13-19).

En este fragmento del evangelio de San Mateo (16, 13-19) encontramos una doble pregunta que Jesús plantea a sus discípulos. A la primera ¿quién dice la gente que soy?, la respuesta parece no ser difícil porque no es ni definitiva, ni personal, ni comprometida, provoca respuestas variadas. Pero a la segunda pregunta ¿Quién dicen ustedes que soy yo? solo Pedro responde, y lo hace desde Dios. A nosotros no ha dejado de interpelarnos desde ese entonces.

La respuesta está en cada seguidor de Jesucristo, está en todo cristiano como estuvo en Pedro: "Tú eres Cristo, el Hijo de Dios vivo". Respuesta que entrelaza al Jesús hombre, con rostro humano, que habló la lengua de un pueblo, situado en un lugar de Palestina y en un momento histórico determinado; y que al mismo tiempo, en Él se oculta la epifanía divina por excelencia. Unidad, que nos desconcierta, que ha sido proclamada durante siglos por la fe cristiana pero también inconcebible para nuestro pensar humano.

¿Quién es Jesús para ti? Puede ocurrir que en el intento de explicar nuestra fe no hallemos más que palabras torpes o poco significativas pero que encierran un testimonio de vida, un deseo de dar a conocer a Cristo. Cuando la



Jesús de Nazaret vivió en los tres primeros decenios de nuestra era en Palestina. Sus rasgos característicos de su actuación y predicación muestran una personalidad de incomparable originalidad. Jesús fue una figura que marcó la historia de la humanidad y es centro de nuestra fe como cristianos. Jesús es quizá la historia más importante de la humanidad y no porqué fuera un caudillo militar, ni un emperador, sino por ser un hombre entre los hombres que iba haciendo el bien, profeta, que subió a Jerusalén para instaurar el Reino de Dios, y que ahí, en coherencia con sus palabras y su vida, fue crucificado por el poder político y religioso de su tiempo.

## **JESUCRISTO ES LA VERDAD**

Jesús es la verdad, sin Él no es posible percibir y vivir lo verdadero. A través de Él accedemos a la revelación de lo que somos y nos atrae para que nuestra existencia sea la ocasión de su transparencia. A través de Cristo Jesús, los cristianos llegamos a conocer que el ser de Dios es su constante entrega. La realidad es el darse de Dios en toda la creación. Cristo es el nombre que, como cristianos, damos a esa realidad. «En él fueron creadas todas las cosas, por medio de él y con miras a él; él es ante todo y todo tiene en él su consistencia» (Col 1,16-17). Jesús manifiesta la culminación del ser humano y de todo lo creado. Cristo Jesús es dónde y en quién lo escondido de Dios y lo escondido de nosotros se manifiesta como verdadero. En Cristo se nos muestra

pregunta nos la hacemos a nosotros con seriedad, la respuesta implica entrar en nosotros y muchas veces no dejar de preguntarnos por el Cristo en la cruz como lo hizo el poeta Jorge Luis Borges: "El rostro no es el rostro de las lágrimas/ Es áspero y judío. No lo veo / seguire buscándolo hasta el día/ último de mis pasos sobre la tierra".

## **JESÚS DE NAZARET, UN JUDÍO**

Jesús de Nazaret, la persona que caminó por el paisaje de la Palestina del primer siglo, no era Dios pretendiendo ser un ser humano. El fue carne y sangre, vida real, un hombre verdadero quien experimentó todo lo que es la humanidad, que amó con profundidad, como sólo Él, Dios encarnado puede hacerlo.



Fr. Gerardo López B. Rostro de Cristo. San Joaquín

nuestro destino último, la razón por la que hemos sido traídos a la existencia que es participar de esa misma plenitud.

El conocimiento de la verdad se revela como una aventura que implica la totalidad de la persona, por eso la verdad transforma y llega a la raíz de nuestra percepción de la realidad. Vivir en verdad nos libera de las diferentes dependencias que bloquean nuestro potencial. Cuando se está en el fondo de esa verdad, la de sabernos en Dios como emanación de su propia donación, nos desligamos de todo aquello que nos impide alcanzar el fondo luminoso de nosotros y desaparecen los miedos que nos privan de acoger mayor realidad. Vivir según la verdad conduce a un modo de ser transfigurado en comunión con la Presencia que funda lo real y verdadero. (Melloni 2010)

## JESÚS Y LA HUMANIDAD

Jesucristo no sólo se entrecruza con la historia humana, sino que la impregna por completo. Va más allá de su pasado histórico, es contemporáneo de todos los hombres y alcanza el límite futuro extremo. En una palabra, Jesucristo está inmerso en el proceso histórico, y al mismo tiempo lo supera.

Hoy seguimos preguntando ¿quién es este hombre? ¿qué tiene que ver conmigo? Sabemos que la respuesta nunca será completa. Aún después de escuchar todas sus palabras y seguir sus pasos, seguiremos estando a la puerta del misterio. Jesús es el hombre que rompe todos los esquemas, que su figura no se confunde con la de ningún otro de los grandes líderes del espíritu a lo largo de la historia. En Jesús encontraremos que la persona y el mensaje son la misma cosa, que Él es su mensaje y que lo que viene a anunciar es el encuentro con su realidad: la del reino de Dios.

Jesús vino a encontrarse con todos nosotros y desde entonces nos acompaña en las alegrías y tristezas de este mundo. Entre nosotros está siempre, pero no podemos, no sabemos o no nos atrevemos a reconocerle. Sólo los que tienen la mirada penetrante, ejercitada en la desnudez del desierto, pueden percibirlo y reconocer nuestra capacidad de darnos y de ser amados, de sabernos creados para recibir el verterse de Dios.





Fr. Gerardo López B., Cristo en la Cruz

## JESÚS Y TERESA

La experiencia viva del misterio de Cristo está en el centro de la experiencia oracional de Santa Teresa. Él, Dios y hombre verdadero llena con su presencia toda la vida de la Santa y es la clave de interpretación de sus escritos. Jesucristo precede su oración, ya que, para tener un interlocutor de su diálogo de amistad, Teresa ha tenido necesidad de encontrarse con el Señor que le brindaba su amistad. La presencia del Señor sigue también a su oración, ya que la amistad engendra una compañía, compromiso de seguimiento y unas actitudes de imitación. A través de la oración como experiencia de la amistad con Cristo, Teresa entra al Evangelio y en la revelación bíblica. Su vida se ha

convertido en una vida en Cristo hasta que el mismo Señor se le ha revelado plenamente como Maestro y Esposo y de Él ha recibido la plenitud de la verdad y de la vida.

Para Santa Teresa la oración se convierte en un espacio bíblico, es el lugar de encuentro con Jesús. Ella considera su alma como una Tierra Santa, un nuevo Israel que Jesús vuelve a recorrer. En esta línea y como puede descubrirse en el libro de Moradas, el hombre es esa realidad, en cuyo fondo, de forma constituyente, se esconde Cristo, que al ponerse en movimiento por el amor conmueve a toda la persona (Castro 1990).

Para Santa Teresa la humanidad de Cristo es fundamental para sentirlo cercano, hablará con frecuencia de su sagrada Humanidad, siempre traspasada por la Divinidad. Ella nos dice que en nuestro interior podemos hallar a Cristo como lo necesitemos: en el huerto, la Pasión o resucitado. Es el mayor regalo de Dios al hombre, signo de su amor y de su benevolencia. La realización del hombre pasa por la relación personal y seguimiento de Cristo. De esta manera lo puede sentir como amigo verdadero: "Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán que se puso primero en el padecer,

todo se puede sufrir: es ayuda y da esfuerzo nunca falta; es amigo verdadero" (V22,6) (Morales Cueto s.f.).

Para Santa Teresa la oración se convierte en un espacio bíblico, es el lugar de encuentro con Jesús. Ella considera su alma como una Tierra Santa, un nuevo Israel que Jesús vuelve a recorrer. En esta línea y como puede descubrirse en el libro de Moradas, el hombre es esa realidad, en cuyo fondo, de forma constituyente, se esconde Cristo, que al ponerse en movimiento por el amor conmueve a toda la persona (Castro 1990).

Para Santa Teresa la humanidad de Cristo es fundamental para sentirlo cercano, hablará con frecuencia de su sagrada Humanidad, siempre traspasada por la Divinidad. Ella nos dice que en nuestro interior podemos hallar a Cristo como lo necesitamos: en el huerto, la Pasión o resucitado. Es el mayor regalo de Dios al hombre, signo de su amor y de su benevolencia. La realización del hombre pasa por la relación personal y seguimiento de Cristo. De esta manera lo puede sentir como amigo verdadero: "Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán que se puso primero en el padecer, todo se puede sufrir: es ayuda y da esfuerzo nunca falta; es amigo verdadero" (V22,6) (Morales Cueto s.f.).

Santa Teresa nos enseña que considerar a Jesús humano nos ayuda a centrar nuestra atención en Él y mirarlo. Así nos ponemos en su presencia y lo escuchamos

interiormente. Entrar vivencialmente en el Evangelio prepara el corazón para que Dios lo enseñe a amar.

## **Y PARA TI, PARA MI, PARA NOSOTROS**

Los cristianos somos aquellos que hemos sido seducidos por Jesús de Nazaret, unámonos a la voz de Pedro "Tu eres Cristo, el Hijo de Dios vivo", donde se entrelaza el hombre, Jesús de Nazaret con rostro humano, y por otro lado, en Él se oculta la efipafanía divina por excelencia. Se trata del Jesús real donde coexisten dimensiones diversas, históricas, místicas y trascendentes que nos hablan del Jesús histórico y el Cristo Teológico de nuestra fe. Toda disociación entre Jesús y Cristo, entre el hombre y el Hijo divino, destruye la figura real de Jesucristo que siempre está con nosotros. Como nos dice Benedito XVI en su libro "Jesús de Nazaret", "justamente por esta trascendencia suya, porque es totalmente Otra cosa, puede convertirse en contemporáneo de todos nosotros, más íntimo, para cada uno de nosotros de los que cada uno lo es para sí mismo". La carta a los hebreos intulle esa presencia siempre actual de Jesucristo en su maravillosa fórmula "Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre" (Heb 13,8).

Crear en Jesús como el Hijo es hacernos nosotros hijos. En la aceptación de que Cristo es Hijo por naturaleza se realiza nuestra propia filiación realizada por gracia. Para creer en Cristo tenemos que creer

como Jesús. Solamente de esta manera podemos decir que el Padre de Jesús también es nuestro Padre, y solamente de esa manera podemos rezar la oración del Padre Nuestro, desde la confianza plena como lo hizo Jesús.

Sin pretender las alturas de San Juan de la Cruz, me contento con llamarle mi "amigo". Con el amigo se dialoga, se vive en libertad. Así Jesús, Amigo del alma, me escucha y soporta, me anima, me impulsa, me ofrece su promesa en esta vida concreta, como hija de un padre anciano y enfermo, como esposa, como madre, como amiga, en mi Parroquia, en mi comunidad, dando una palabra amiga a todos los que amo.

La pregunta con la que comenzamos esta reflexión sigue resonando, es una pregunta que exige también nuestra respuesta, nos pone en la situación de sus discípulos y nos coloca ante el misterio: ¿quién dicen que soy?

## BIBLIOGRAFÍA

Castellano, Jesús Cervera OCD. s.f. «Jesucristo en la experiencia y doctrina de Santa Teresa de Jesús.» Portal Carmelitano. Último acceso: julio de 2023. <https://www.portalcarmelitano.org/articulos/santos-carmelitas/teresa-de-jesus/66-teresa-de-jesus-estudios/529-jesucristo-en-la-experiencia-y-doctrina-de-santa-teresa-de-jesus.html>.

Castro, Secundino. 1990. «Jesucristo en la mística de Santa Teresa y San Juan de la Cruz.» Dialnet, Teresianum 41. Último acceso: julio de 2023. <file:///Users/guadalupeperezinsin/Downloads/Dialnet-JesucristoEnLaMisticaDeTeresaYJuanDeLaCruz-5364174.pdf>.



Jesús sobre jardín. Foto: Fr. Nicolás García. Toluca

2009. Biblia de Jerusalén. Bilbao: Desclée De Brouwer.

González Faus, José Ignacio. 2016. La Humanidad Nueva. Vizcaya: Sal Terrae.

Jesucristo. s.f. «DicTB.» R. Fabris. Último acceso: julio de 2023. <https://www.mercaba.org/DicTB/J/jesucristo.htm>.

Melloni, Javier. 2010. El Cristo interior. España: Herder.

Morales Cueto, Claudia. s.f. «La humanidad de Cristo.» Amigos de Teresa. Último acceso: julio de 2023. <https://amigosdeteresa.com/la-humanidad-de-cristo/>.

Pagola, José Antonio. 2013. Jesús, aproximación histórica. México: PPC.

Pikaza, Xabier. 2013. Historia de Jesús. Villatuerta, Navarra: Verbo Divino.

Ratzinger, Joseph. 2011. Jesús de Nazaret. México: Planeta.



Parroquia   
**La Sabatina**  
CENTRO DE ESPIRITUALIDAD

# PLATICAS PREMATRIMONIALES

**ACOMPañADO POR FRAILES  
CARMELITAS DESCALZOS Y  
RENOVACIÓN MATRIMONIAL**

**TERCER  
DOMINGO  
DE CADA MES**



**FACEBOOK LA SABATINA OCD**



# Cofradía de Nuestra Señora del Carmen

**Miguel BERNAL** (Presidente)

**Q**ueridas hermanas y hermanos , hoy queremos presentar con gusto y placer el sentido y vocación de quienes conformamos **la Cofradía**. Somos una "Asociación Carmelitana de fieles, recomendada por la autoridad eclesiástica y canónicamente erigida, para fomentar el culto publico a la Santísima Virgen del Carmen."

Nuestro objetivo es llegar a ser fieles seguidores del Buen Jesús y vivir el Evangelio bajo la inspiración y protección de María Santísima; para ello tenemos como ayuda el gran regalo de la Santísima Virgen a los Carmelitas y a cuantos se adhieren a la Orden:

## EL ESCAPULARIO DEL CARMEN.

A través del Escapulario nos consagramos a la Virgen y gozamos de su protección maternal, ya que María no abandona a quienes confían en Ella.

Con certeza te podemos asegurar que nuestra identidad se basa en el amor a Jesús, a la Virgen y a la promoción del Santo Escapulario.

Todos podemos ser integrantes, no hay restricciones ni de edad, sexo o preferencia. El único requisito es estar bautizados, amar al Buen Jesús, y tener el deseo de mantener viva la devoción a la Virgen.

Te comparto la siguiente cita: "Él se dio la vuelta y, viendo que lo seguían, les preguntó: "¿Qué quieren?". Ellos le respondieron:"





Rabbí -que traducido significa Maestro-, ¿dónde vives?. “Vengan y lo verán”, les dijo. Fueron, vieron dónde vivía y se quedaron con él ese día.” Jn 1,38-39

Vengan y lo verán, fueron las palabras del Buen Jesús, que su gracia y palabra hagan eco en tu corazón y te animen a unirse a la Cofradía de su Santísima Madre.

Te esperamos con los brazos y el corazón abiertos para seguir conociendo, aprendiendo de nuestro Señor y darnos cuenta de que somos morada donde Él habita.

## **REALIZAMOS LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:**

- Asistimos los sábados a misa de 8:00 am en honor a la Virgen. Celebración que los frailes dedican para celebrar como familia con la rama laical de la Espiritualidad del Carmelo Descalzo: Orden Seglar y nosotros, la Cofradía.
- Realizamos el canto de la Salve al término de la Eucaristía.
- Hacemos el rezo de Laudes en honor a Santa María en Sábado.

- Participamos de manera activa en diversas actividades de la Parroquia (Misas, Semana Santa, Novena a la Virgen, Kermesse, Posada en Navidad, etc.).
- Contamos con el apoyo y asistencia espiritual de nuestros frailes para el estudio y conocimiento de los Santos del Carmelo.

Por último, te comparto las dos promesas de la Santísima Virgen:

1ª Promesa: El que muere con el Escapulario no padecerá el fuego del infierno.

2ª Promesa: “Yo, Madre de Misericordia, libraré del purgatorio y llevaré al cielo el sábado después de la muerte a cuantos mueran vistiendo mi Escapulario”.

Queridas Hermanas y Hermanos: “Vengan y lo verán”, les invitamos a formar parte de nuestra familia pastoral en la Cofradía de Nuestra Señora del Carmen.

Para ofrecerte mayores informes puede contactar con Fabiola Ortiz Romero, en el número de WhatsApp 55 3522 0830.

# The CHOSEN



## CINE CLUB DE LA SABATINA

Los invitamos a participar en la proyección de la serie THE CHOSEN durante los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre. Acompañamos los frailes Carmelitas de esta comunidad de Sabatina y las coordinadoras del Cine Club. La cita será los primeros sábados del mes a las 18:00 horas.

# Encuentro Matrimonial



## UN TIEMPO DE PAREJA

Carlos y Lety CEDEÑO HERNÁNDEZ

### ¿QUÉ ES UN ENCUENTRO DE RENOVACIÓN MATRIMONIAL?

El Encuentro de Renovación Matrimonial es un conjunto de actividades que llevamos a cabo para la revisión y revitalización de la vida matrimonial, realizado en un clima de confianza mutua e intenso dialogo en pareja, bajo dinámicas y métodos propios que pueden llevarse a su casa para seguirlos aplicando en el día con día. Podemos decir también, que es un alto en el camino de nuestra vida como pareja, para mirar hacia atrás con amor y ver hacia delante con más amor, fe y esperanza.

Es un tiempo especial de pareja, un regalo que se dan entre los dos, para mirarse con amor y respeto y renovar el

deseo de seguir entregados mutuamente en el proyecto común que descubrieron como vocación en la vida.

### ¿PARA QUIÉN ES?

El Encuentro Matrimonial esta dirigido a parejas que forman un hogar. No importa si están casados o no, o incluso si pertenecen a otra religión. Únicamente es muy importante que quieran mejorar su relación de pareja por su propio bienestar y el de sus familias.

### ¿QUÉ SUCEDE EN UN FIN DE SEMANA DE ENCUENTRO MATRIMONIAL?

En el fin de semana, se crea una atmósfera en la que la persona se concentrará exclusivamente en su pareja, exponiéndose diferentes presentaciones



por parte del equipo organizador, para que las parejas asistentes tomen su tiempo de intimidad, sin haber discusión alguna en grupo. El encuentro está diseñado prácticamente para que la pareja tenga los espacios propicios para el diálogo, la atención entre los dos y la renovación del vínculo matrimonial.

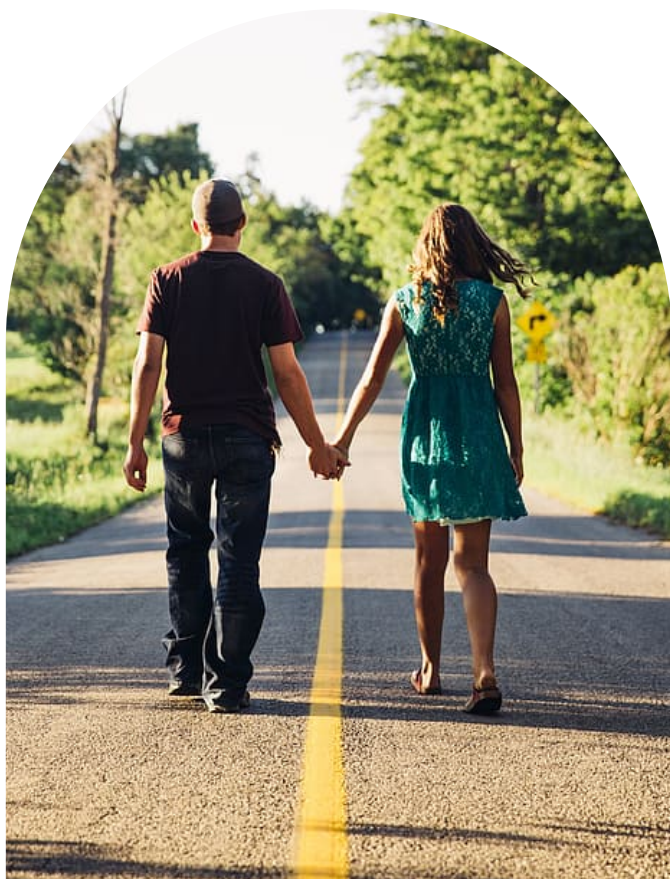
## ¿CÓMO FORTALECE A LA PAREJA UN ENCUENTRO MATRIMONIAL?

Durante el fin de semana del Encuentro, se practica una técnica de comunicación que permite a cada pareja explorar áreas importantes de su relación en un espíritu de amor y comprensión.



Por medio de esta técnica, la pareja crece y se fortalece para vivir vidas más armoniosas y más plenas para ellos y para su familia.

**Si desea mayor información,** comuníquese al Grupo de Renovación Matrimonial con: Lety y Carlos 5554160944, y en la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen "La Sabatina", ubicado en Fernando Montes de Oca # 150 Col. San Miguel Chapultepec al tel, 5553-0025 EXT.0 o si desea personalmente, acuda a la iglesia, los jueves de 20:00 a 22:00 horas.







27,28 y 29 de  
Octubre

*Retiro 59 de*

# RENOVACIÓN MATRIMONIAL



*SI TU MATRIMONIO ESTA ENFERMO... SÁNALO  
SI TU MATRIMONIO ESTA FELIZ... MEJORALO*



Lucy y Gerardo  
49 2189 7477

Lety y Carlos  
55 5416 0944

ACOMPañADO POR FRAILES CARMELITAS DESCALZOS



# RIGORISMO EN LA VIDA CRISTIANA

**Fr. Fernando RUÍZ SALGADO, OCD**

Los antiguos monjes apreciaban mucho estas palabras de Jesús: "El reino de Dios sufre violencia y sólo los violentos lo conquistan" (Mt 11,12). Para ellos tenía un significado *ascético*: sólo el que se hace violencia, el que se decanta totalmente por el reino de Dios, entrará en el reino de los cielos. Se acuñaron frases como:

"Dentro de mis cortos conocimientos, creo, padre, que el monje es una persona que se hace violencia en todo".

"Así hacen los monjes del desierto de Escete, en Egipto: "infundir confianza a quienes pasan por alguna prueba y hacerse violencia a sí mismos para ganar para el bien a los demás..."

Los exégetas actuales no están de acuerdo sobre cómo interpretar el texto de Mt 11,12. La traducción ecuménica dice así: "Desde los días de Juan el Bautista hasta hoy, el reino de los cielos sufre violencia, y los violentos pretenden acabar con él". Está claro, pues, que interpreta el texto en el sentido de que los violentos impiden la llegada del reino de los cielos.

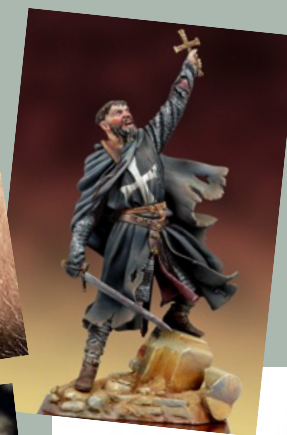
Aquella ascesis ("ejercicio") agresiva condujo a los cristianos a una actitud igualmente agresiva contra quienes no tenían su fe ni pensaban como ellos. Así se entiende el uso de la violencia para "convertir" a la fe cristiana a "infielos" o "paganos". Se llegaron a utilizar métodos misionales realmente agresivos basados en interpretaciones erróneas de las palabras de Jesús: "Vayan por todas las calles dentro y fuera de la ciudad y obliguen a venir a la gente hasta que se llene mi casa" (Lc 14,23). En este pasaje se basó la misión violenta que tuvo lugar en distintos procesos colonizadores, por los que los cristianos han contraído una deuda histórica que difícilmente se podrá saldar.

En nombre de Dios, de la justicia, del amor... se ha aceptado e infligido mucho dolor y sufrimiento.

- ¿Acepto situaciones dolorosas o experiencias enajenantes solamente "por amor a Dios"?



- ¿Siempre hago las cosas “como Dios manda”?
- ¿Intento convencer a otros para que piensen como yo y lo hago “por su bien”?
- ¿Alguien sufre a causa de mi forma “tan correcta” de ser?



## RAICES DEL RIGORISMO

La violencia contra uno mismo hunde casi siempre sus raíces en la historia de la propia vida. Algunas personas han sido heridas en su infancia. Si no ven sus heridas, si no las asimilan y se reconcilian con ellas, están condenadas a herirse sin cesar a sí mismas y también a los demás.

El dolor que un niño siente al ser herido es tan grande que tiene que reprimirlo para poder vivir. Pero para reprimir el dolor necesita eliminar poco a poco todo sentimiento; como si el niño dijera:

Los sufrimientos que he tenido que soportar han sido tan grandes, que mi cupo está ya más que cubierto para siempre. ¡Ni un solo dolor más en mi vida!



Un niño herido se niega a confiar. Cree que debe solucionar sus problemas **por sí solo**, y aunque intuye que solo no va a lograrlo, es fiel a su juramento.

Una forma de herirse a sí mismo es autocastigarse. “Nos castigamos de modo similar a como hemos sido castigados de niños. Dirigimos contra nosotros las agresiones del pasado que no hemos asimilado”. La soledad a la que el niño herido condena significa represión de las propias necesidades e instintos, lo lleva a ser agresivos consigo mismos y a ser duros con los demás. Todo niño herido en su interior reacciona violentamente hacia fuera o hacia dentro. “El niño herido es en gran parte responsable de la violencia y de la crueldad en el mundo”.



Preguntas:



- ¿Qué necesidades tengo? ¿me hago cargo de ellas?
- ¿Juzgo mis sentimientos? ¿cómo es mi diálogo interno?
- ¿Tengo una imagen ideal de mí (“quisiera ser...“)? Describe...
- ¿Identifico culpables? Mis padres, mi pareja, mis hijos, mi jefe, la vida, Dios...

La educación nos obliga a moderar nuestro mundo pulsional para hacer posible la convivencia. De ahí brota la **necesidad de la ley a la que debe someterse el niño**, como condición indispensable, **para obtener la recompensa del amor y de la seguridad** que busca por encima de todo. Desde pequeños **aprendimos que la obediencia y la buena conducta consiguen el premio deseado.**

Estamos, por tanto, acostumbrados a recibir el premio del amor como fruto del buen comportamiento. La recompensa se merece con el esfuerzo y los méritos acumulados. Por eso, el rechazo y la condena son también merecidos cuando no se actúa de acuerdo con las normas exigidas. **En una palabra, el amor no se experimenta como un don gratuito, sino como una conquista** que se consigue con la buena conducta. Y se vivencia como una injusticia ofrecerlo a quien no haya hecho los méritos suficientes. Hay, pues, un inconsciente colectivo que mercantiliza toda relación como un deber de justicia, **sin espacio para la gratuidad.**

Es muy fácil que estas vivencias, en las que nos han educado y que integramos en nuestro psiquismo con toda naturalidad, se hagan presentes también en **nuestras relaciones con Dios.** También aquí se puede estar convencido de que por el cumplimiento de las obligaciones, la obediencia a sus mandamientos y el esfuerzo que se requiere para corregir fallos y alcanzar virtudes se consigue también el beneplácito de Dios y su amistad. O, por el contrario, son muchos también los que se creen rechazados por su amor, porque es imposible que Dios acepte cuando, por su mala conducta, no encuentran ningún motivo de merecimiento. Y en el momento que semejante actitud surge, el creyente se desliza hacia el fariseísmo.

## MI DIOS... ¿ES AMOR?

...y Dios, finalmente, formará parte de ese universo permeado de violencia.



"El concepto de un ser que castiga es uno de los más graves errores de las religiones. No podemos ofender a lo que llamamos Dios. Esto corresponde a una idea infantil que no deberíamos integrar en una fe adulta. Un Dios, al que las personas pudieran ofender, sería una figura ridícula." Willigis Jäger.

¿Cómo es el amor de Dios?... si "Dios es amor" (1Jn 4,16) ¿Cómo es Dios?

## DIOS ES MISERICORDIA

"Tal vez, uno de los fracasos más graves de la Iglesia sea el no saber presentar a Dios como amigo de la felicidad del ser humano." José Antonio Pagola.

Para que tengan vida y la tengan en abundancia (Jn 10,10)



Para que mi gozo esté con ustedes y su gozo sea pleno (Jn 15,11)

Yo les daré descanso... mi yugo es suave y mi carga es ligera (Mt 11,30)

En el Nuevo Testamento Jesús hace el bien a los hombres cuando los cura, los exhorta y les anuncia el alegre mensaje del Dios cercano y misericordioso. "El **pasó haciendo el bien** y curando a los oprimido por el demonio" (Hech 10,37).

En el pasado **se han malinterpretado algunas palabras de Jesús**, hasta el punto de sobrecargar al ser humano y de incitarlo a ser excesivamente duro consigo mismo. Pero, en realidad, las palabras de Jesús son siempre palabras de vida, que invitan a la vida verdadera, palabras que nos dicen **que**



**no dejemos pasar la vida de largo.** En su mensaje, sobre todo en las **parábolas**, Jesús enseña a los hombres cómo tienen que vivir para cumplir la voluntad de Dios y para conseguir la vida.

## CAMINOS DE MISERICORDIA

Nuestro caminar hacia Dios lo enunciamos como un *camino de identificación con Cristo*.

- ¿Quiere esto decir que nos vamos haciendo cada vez más como Dios?
- ¿Es correcto pensar que es necesario "trascender nuestra naturaleza"?
- ¿Cómo podemos saber que hacemos la voluntad de Dios?

"El medio y el camino para encontrar a Dios es ser profundamente humanos, cada día más humanos." (José María Castillo)

Jesús de Nazaret, la Palabra del Padre, nos enseña a vernos ante todo como hermanos, con el mandamiento del amor como la referencia primera y última en nuestro intento por ser fieles a lo que Dios quiere de nosotros. Algo que necesitamos recordar una y otra vez es que lo que nos vincula no será nunca un credo o una legislación, ni siquiera una religión, **sino el vínculo filial, de vida.**

Frente a la pretensión farisaica de entender la fidelidad a Dios como la observancia escrupulosa de los mandamientos, Jesús se muestra abiertamente confrontante y

provocador. **La ley no salva** porque no proporciona la fuerza que sólo da el amor. Jesús nos libera del yugo de la ley y muestra la voluntad de Dios de manera que la persona pueda florecer con ella y llegue al pleno desarrollo donde se experimenta la **abundancia de vida.**

- Frente a la ley se impone la vida: "El sábado ha sido hecho para el hombre y no el hombre para el sábado" Mc 2,23-28.
- Será necesario incluso tocar la impureza (Mt 8,1-4), la muerte (Lc 7,11-15).
- Observar escrupulosamente la ley puede, incluso, ser contrario a la voluntad de Dios. Mc 3,1-6.
- Es, finalmente, el reconocimiento de la presencia de Dios lo que nos orienta en la auténtica vida espiritual cristiana. Mc 2,15-22.

Las llamadas "parábolas de la misericordia" nos muestran de manera única lo que significa el amor misericordioso de Dios (Lc 15, 1-32).

- La oveja perdida
- La dracma perdida
- El Hijo perdido

## ORACIÓN PERSONAL

**Meditar:** Rumiar, dialogar, actualizar ¿Qué me dice el texto?

¿Qué te ha llamado la atención de cada uno de los personajes? ¿Por qué? ¿Qué similitudes encuentras entre ellos y tu existencia?

¿Existe una novedad en la imagen de Dios en tu vida? ¿Crees en el amor incondicional?

**Oración:** Suplicar, alabar, recitar ¿Qué me provoca decirle a Dios?

Entra a tu interior con la luz de Dios para observar las cosas que debes cambiar, cómo hacerlo.

Agradece la experiencia de encuentro con la misericordia.

## TODO ES GRACIA

De acuerdo con todo lo dicho, ahora se puede comprender mejor el peligro que encierra una conversión orientada hacia **el propio perfeccionismo virtuoso**, que se desea alcanzar con un gasto enorme de energías. La meta se pone en superar cualquier deficiencia que impida ese objetivo, en la búsqueda de aquellas virtudes que todavía no se practican con plenitud y constancia, en realizar un balance constante de cuentas para ver si

están aún con números rojos o se ha obtenido, por fin, un amplio superávit. Al final de todo ese proceso no cabe nada más que una alternativa. **Reconocer el fracaso**, pues, a pesar de los muchos intentos repetidos, nunca se alcanza el ideal propuesto. O que, por desgracia, los éxitos espirituales fueran cada vez mayores y, por dentro, se fuera sintiendo la autosuficiencia del deber cumplido. Es el camino más rápido para despertar al fariseo que todos llevamos en el corazón.

**No creo exagerado afirmar, por ello, que uno empieza a ser cristiano desde el momento en que se abandonan las ganas de ser perfecto y desaparece la preocupación por reflejar en la conducta un esteticismo virtuoso.** El radicalismo evangélico no exige estar en el cuadro de honor o sacar buena nota en conducta, como los niños en el colegio. Por debajo, siempre está latente la idea de que, así, Dios tiene que estar cerca de nosotros y recompensarnos con sus bienes.

**Tal vez el mayor regalo de su amor pudiera ser esa herida dolorosa que nunca cicatriza**, a pesar de todos los intentos y remedios empleados, pero que



nos hace caminar por la vida sin ninguna autosuficiencia, cargados con el peso molesto de una cruz que revela el propio fracaso e incapacidad, pero convertida en un canto de alabanza: en esa realidad tan limitada se hace presente la salvación.



**Cuando no se tiene otra cosa que ofrecer, un sollozo de impotencia es el gesto de amor más auténtico y profundo.** El

itinerario hacia Dios se convierte, entonces, en una evangélica bienaventuranza: han de sentirse muy pobres los que busquen ponerse a su servicio.

Eduardo López Azpitarte



# 2023 CESP diplomado

**FECHA:** ESPIRITUALIDAD Y DESARROLLO  
MIÉRCOLES DE 20:00 A 22:00 HUMANO **PRESENCIAL** formato taller,  
**LUGAR:** tres años de formación semanal y tres  
PARROQUIA SABATINA **INICIAMOS EN SEPTIEMBRE 06.**

# Lasaña en Nogada



## ENTRE LOS PUCHEROS

The Happening (2020). <https://thehappening.com/lasana-de-nogada-receta/>

**A**gosto es el tiempo en que los chiles en nogada se ponen de relieve en México, esta receta es originaria de las monjas Agustinas de Puebla, pero resulta que en el tiempo de pandemia, me encontré con una modalidad distinta, una lasaña que emplea los mismos ingredientes que el chile. Entonces me dispuse a hacerlo y la verdad quedó muy bueno. Así que ahora quiero compartir contigo esta receta, que no es propia, sino de un sitio web a quien le doy el crédito.

Una comida o cena rápida de preparar, muy rica y elegante. Está calculado para 6 a 8 personas, pero el único problema que tiene este platillo es que se te va acabar... así que ¡reserva tu porción! Ya nos compartirás cómo te fue con la elaboración y al compartir este platillo. Recomendación, una copa de vino tinto.

## INGREDIENTES:

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 ajo, finamente picado
- 1/2 cebolla finamente picada
- 250 gramos de carne molida
- 3 tazas de jitomate, molido y colado
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharaditas de clavo
- 1/8 cucharaditas de tomillo seco
- 1/8 cucharaditas de orégano seco
- 1 1/2 tazas de pasas
- 2 plátanos, fritos y cortados en cubitos medianos
- 4 duraznos, picados en cubos medianos
- probar la sal al gusto de pimienta negra
- 2 tazas de nueces, peladas
- 2 tazas de almendras, peladas
- 3 tazas de crema batida
- 2 paquetes de queso crema (190 g cada uno)
- 2 cucharadas de jerez

2 cucharadas de azúcar, pizca de sal  
3 tazas de rajas poblanas  
1 paquete de pasta para lasaña  
4 tazas de queso mozzarella rallado  
2 tazas de granada sin cáscara  
1 taza de perejil, finamente picado

## INSTRUCCIONES:

1. Para el relleno: En una olla, calienta el aceite vegetal y agrega el ajo, la cebolla y la carne de res. Cocina por 5 minutos y agrega el jitomate, la canela, el clavo, el tomillo, el orégano, las pasitas, el plátano macho, el durazno y sazona con sal y pimienta; cocina por 15 minutos hasta que la carne tenga poco líquido. Reserva.
2. Prepara la nogada en una licuadora. Muele la nuez de castilla, la almendra, la

crema para batir, el queso crema, el jerez, el azúcar y la sal. Reserva a un lado.

3. En una olla con sal, hierve agua y cuece la pasta por 5 minutos.
4. Precalienta el horno a 180 °C. Y en un molde, coloca una capa de pasta, agrega una capa de rajas, una de carne, una de salsa y una de queso. Repite este paso hasta llenar el molde y termina con salsa; agrega el queso al final para gratinar y hornea por 15 minutos.
5. Saca del horno y decora con perejil, granada y más salsa para simular la bandera.





**Colabora con nosotros**

Parroquia   
**La Sabatina**

**cuenta: 0017118654**

**clabe: 072180000171186549**

**Banco: Banorte**

**Sucursal: 7585**

**a nombre de:**

**Carmelitas descalzos de la Sabatina A.R.**



**CARMELITAS DESCALZAS**  
PROVINCIA DE SAN ALBERTO DE MÉXICO



2023

Curso de formación  
humana-espiritual

Inicia: 11 de Junio de  
09.00 a 11.30

**Integración con la  
Vida**



FAC



# Hagamos la caridad sin dejar que nos falten a la caridad



**Fr. Guillermo URIBE, ocd**

Hace algunos años, en la vez anterior que viví en esta comunidad, fray Enrique Castro, decía continuamente, *hagamos la caridad sin dejar que nos falten a la caridad*. Esto lo decía para cuidar que nuestras maneras de apoyar a quien lo necesita, siempre fuera desde el respeto y dignidad que los otros tienen, pero también sin que permitamos cualquier tipo de abuso.

Esta expresión me pareció muy adecuada y sabia. En esos años, me iniciaba como presbítero y claro estaba que los fervores que tenía por vivir la caridad cristiana con la mayor perfección que pudiera. Fue cuando como comunidad pusimos una norma para hacer ayudas como parte de la iglesia: nuestra manera de apoyar será a través del dispensario, canalizaremos allí nuestras fuerzas para que la salud sea un elemento a cuidar en nuestra comunidad parroquial; el

segundo ámbito, será a quien necesite comida, siempre habrá un poco de alimento para compartir; si alguien llega a pedir dinero, ofreceremos que pueda colaborar con la limpieza de la calle y así que se gane el pan de manera que no se sienta que *mendiga*, sino respetando su dignidad, pueda tener un pequeño recurso temporal; si había una necesidad (en aquel momento nos tocó ver pasar personas que estaban de paso y eran migrantes), no daríamos dinero en efectivo, sino intentaríamos colaborar comprando nosotros la necesidad de las personas y otorgándolo.

Nos funcionó mucho, porque ayudamos con caridad cristiana y

sabíamos que ese apoyo era real. Desde entonces, como norma personal adopté esa modalidad de *hacer la caridad sin que nos falten a la caridad*.

Resultó que el domingo 23 de Julio pasado, llegó a casa una señora que me dijo que su mamá estaba en el hospital internada, y que después de escucharla, me pedía dinero de manera muy velada. Le comenté que el dispensario estaba cerrado y que nuestra manera de apoyar era primero que nada, a través de él, pero si quería me dejara sus datos para poder apoyarle en otro momento, cuando estuvieran los médicos, con alguno de los medicamentos que le solicitaban. Agradeció y se retiró.

Horas más tarde, me envió Mary, colaboradora de la Editorial, un mensaje de texto en el que me decía que había una mujer que afuera de la iglesia estaba abordando a las personas diciendo que era trabajadora de casa, que hacía la limpieza y que yo le había dicho que podía pedir dinero en mi nombre para cubrir su necesidad.

En un primer momento me molestó la mentira, y luego me enteré de que algunas personas cayeron en la estafa, y por ello me decidí escribir estas líneas para pedir su apoyo y juntos hacer de nuestra parroquia un lema común, evocando a nuestro querido fray Enrique Castro: ***hagamos la caridad sin dejar que nos falten a la caridad.***

Como comunidad no queremos ser gravosos con ustedes y pedirles apoyo

económico continuo, antes bien, nuestro trabajo cotidiano es y será gran parte del sustento de la comunidad, y con lo que generosamente nos apoyan, también hacemos el sostén de la iglesia. Pero tengo plena confianza en que si la comunidad religiosa o nuestros colaboradores de la parroquia, pasamos alguna necesidad especial, y recurrimos a ustedes, sabemos bien que su generosidad no nos dejaría desamparados, pues así lo hemos experimentado en muchos años, y en este tiempo de pandemia. En verdad nos sentimos queridos, acogidos y acompañados por muchos de ustedes.

Si llegara a ser el caso, en que hubiera una necesidad para los frailes o trabajadores o incluso para algún fiel de la comunidad, y que lo hayamos verificado que es real, ***en mi carácter de superior de la casa, solicitaré el apoyo de manera directa o si fuera el caso, de manera pública y general.*** Pero por favor, si no es por nuestro medio directo, procuremos no caer en algún tipo de estafa, que tener un corazón comprometido con la caridad no permita que otras personas abusen de la generosidad.

Aprovechando esta ocasión, les compartimos que también lo mismo operará con las imágenes peregrinas que lleguen a estar en casa de ustedes. En el proyecto que inició el 30 de agosto, de que las imágenes de la parroquia visiten a nuestros fieles, en especial a nuestros queridos enfermos, niños y necesitados, deseamos que se conviertan en tiempos de

oración y veneración, por ello, aunque puedan tener una "alcancía" porfavor, es para poner en ellas sus intenciones, no dinero. Peticiones, acciones de gracias, reconocimiento al Niño Jesús o a la Virgen del Carmen, que tan generosamente nos socorren con amor y misericordia.

Sabemos que en otro tiempo depositaban su generosa ayuda, ello lo agradecemos, pero es mejor que lo hagan a la cuenta de la parroquia o a

la oficina, donde siempre les puedan dar un recibo o bien una factura.

Tampoco, nadie está autorizado a solicitar apoyos económicos para la parroquia. Sabemos que la realidad financiera es difícil y todas nuestras familias están pasando dificultad, por ello, si está en su posibilidad y generosidad colaborar con la parroquia, lo agradecemos, a través de la cuenta bancaria de la parroquia, para que tengamos mayor transparencia con los

bienes de la comunidad parroquial.

Toda ayuda que quieran hacer a la parroquia siempre será bienvenida, y lo agradecemos a la cuenta de la misma, porque si es para la casa común, queremos que en ella sea invertido todo el recurso que podamos recabar. Y si requieren un documento fiscal, la parroquia lo puede emitir para comprobar la ofrenda otorgada.

Dios pague su generosidad siempre.



# inténtalo

 [ocd.org.mx](http://ocd.org.mx)  
 [OcdMexico](https://www.facebook.com/OcdMexico)  
 [ocdprovocarmex@gmail.com](mailto:ocdprovocarmex@gmail.com)

 [carmeltas\\_descalzos\\_mx](https://www.instagram.com/carmeltas_descalzos_mx)  
 [Carmelitas Descalzos de México](https://www.youtube.com/Carmelitas Descalzos de México)  
 442 439 1015



# Programándome para **SER FELIZ**

**FECHA:** 26 de Agosto de 2023  
**LUGAR:** Sabatina 10:00 a 13:30  
**COSTO:** \$250.00

Deja que la música toque tu alma y cure tus heridas **MÓNICA MUÑOZ** ofrece un taller de musicoterapia que te ayudará a encontrar plenitud dentro de ti.

Cierre de inscripciones: 21 de Agosto

CESP Sabatina.

Fernando Montes de Oca 150, San Miguel Chapultepec, Miguel Hidalgo, CDMX | [www.sabatina.com.mx](http://www.sabatina.com.mx) | [oficina@sabatina.com.mx](mailto:oficina@sabatina.com.mx) | Whatsapp: 55856003706 (Mónica)



PARROQUIA DE NUESTRA DEL CARMEN  
"LA SABATINA"



## Atrévete a ser Catequista

Id por todo el mundo y proclamar la Buena Nueva a toda la creación Mc. 16, 25



¿Tienes la inquietud de Servicio?  
¿Deseos de ayudar a tu comunidad?  
¿Te gusta trabajar con niños?



Te invitamos a formar parte de la **CATEQUESIS**

"Que misión tan bella es ser apóstol, seguir al Señor a donde vaya y anunciar con gozo su Evangelio"

Informes: en las oficinas de la Parroquia



# Si lo usas lo potencias



## SI NO... LO PIERDES. ATENTAMENTE: TU CUERPO Y TU MENTE

Jannette ÁLVAREZ y Carmen  
BARRERIO

Hoy me gustaría platicarte de algo que nos afecta a todos y más a los adultos mayores y se llama APATIA. La apatía según el diccionario es el estado de desinterés, falta de motivación o entusiasmo en que se encuentra una persona y que muestra indiferencia ante cualquier estímulo externo.

Es decir, hay un vacío y una nula o frágil respuesta ante la vida en sus partes mental, emocional, social, física y espiritual. Algunas de las características de la apatía son:

- Aburrimiento: sentirse desinteresado por lo que te rodea.
- Cansancio
- Dejadedez: Es la falta de cuidado que demostramos ante nuestra persona o ante nuestras cosas o ante nuestras obligaciones.
- Desidia: Falta de interés por hacer las cosas.
- Ignorancia: Falta de conocimiento y del interés por conocer, por leer, por aprender.
- Inactividad: No hacer nada.
- Negligencia: falta de cuidado, de aplicación, de diligencia y de cumplimiento de una obligación.
- Pereza: falta de ganas de trabajar, de hacer cosas o hacerlas demasiado lento.
- Postergar: Dejar para después. Todo lo anterior, limita nuestras vidas, nuestro crecimiento, nuestra evolución y nuestra plenitud. ¿Te das cuenta el precio que hemos pagado, o que estamos pagando o que podemos pagar por nuestra

apatía? La apatía es una actitud que nos va deteriorando paulatinamente.

Es el dejar de... (ser, hacer, querer, cuidar, estar, hablar). Es una forma de depresión, pero hablo de depresión como una tristeza profunda, una pérdida, no como un trastorno psicológico mayor. Hay tres formas de apatía:

- **Apatía conductual o de autoactivación.** Es donde hay una disminución de actividad espontánea hasta llegar al punto de ni siquiera caminar, ni tan solo lo mínimo por el hogar y desatender las actividades para las que física y mentalmente aún se es capaz. Es decir, la persona no se mueve de donde está sentada, pero puede levantarse y caminar sin problema cuando se le sugiere o insiste en salir.
- **Apatía cognitiva.** Es la falta de iniciativa para realizar actividades cognitivas (estas son la forma en que el cerebro procesa información para tomar decisiones como: pensar, aprender, recordar, razonar, prestar atención) Las personas dejan de hablar, aunque puedan hacerlo, dejan de mostrar el mínimo interés por actividades o por personas.
- **Apatía emocional-afectiva.** Implican una gran disminución o ausencia de expresión de emociones, aparentando indiferencia y falta de empatía. Es como si la persona no se

preocupa por los demás, ni le afecta nada de lo que sucede a su alrededor, no muestra ni alegría ni tristeza ni por las personas, ni por los acontecimientos.

Como verás, la apatía nos limita, nos destruye, nos aísla, nos nulifica, y es como morir en vida.

Por eso lo importante es reactivarnos o reiniciarnos en actividades que nos favorezcan y nos regresen a la vida. Todo lo que no se usa, se atrofia. Y lo mismo sucede con nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro cerebro.

El no cuidarnos, no ejercitarnos, no dormir y descansar, no comer bien nos lleva a una vida corta, torpe, y cada vez más limitada en sus funciones. Por ello, te dejo estas recomendaciones que nos pueden ayudar a mantener una mente y un cuerpo activo:

- Y como diría Jorge Bucay: "Buscate un amante" Pero no, no es lo que piensas, sino un amante es algo que te emocione, te apasione, te haga vibrar, te haga sentirte vivo y puede ser la música, un hobby o pasatiempo, una lectura o algo que te mantenga la mente activa. Cuando nuestro cerebro está ocupado, entretenido en algo que le gusta, segrega endorfinas que nos aportan felicidad y bienestar general.
- Haz ejercicio. Camina por 30 minutos, si te es posible. Si no, muévete en

casa al ritmo de alguna melodía de tu agrado. Baila a tu ritmo, a tu gusto estírate, levántate.

- Arréglate. No es para los demás, es para ti. Tu mereces verte bien, estar bien, sentirte bien. Vuelve a vestirte como te gusta verte, vuelve a usar tu perfume o tu aroma favorito. Si no sales, ¡no importa! Lo que importa eres tú.
- Busca inspiración. Dice Mario Alonso Puig: "La creatividad es hija de la pasión. El intelecto se abre cuando te entusiasmas y te apasionas por algo." Hoy en el Internet hay recorridos de viajes, clases de cocina, de tejidos, de manualidades, audiolibros, conferencias, series biográficas, lo que quieras. Busca lo que te guste y crea algo.
- Conversa, platica. Recuerda que los seres humanos somos seres de

encuentro y encontrarnos con un amigo, un familiar y conversar acerca de lo que sentimos, y compartimos impresiones, es una buena forma de sacar todo aquello que nos genera malestar, sufrimiento. Y también comparte lo bueno, una buena anécdota. Créeme, si una sonrisa es buena, no hay nada tan sano, como una buena carcajada.

- Busca a Dios. (Recomendación muy personal: Cuando busques a Dios, no lo busques para estar solo pidiéndole, quejándote y dándole instrucciones de como quieres que se hagan las cosas). Confía en Él, déjate guiar por Él, como lo haría Él. Deja todo en sus manos y confía. Si haces las cosas diferentes, los resultados serán diferentes.
- Busca la Espiritualidad. Esta implica encontrar el verdadero sentido en tu vida.



5 de agosto de 2023 de 18:00 a 20:00 hrs.



A veces sucede que aquello que nos puede parecer un completo desastre se convierte en una oportunidad y una experiencia de vida.

**Ramón, harto de ser detenido al cruzar la frontera, decide buscar a la tía de un amigo en Alemania pero no la encuentra. Sin dinero, sin papeles y sin hablar el idioma sobrevive en las calles hasta que conoce a Ruth, una solitaria enfermera jubilada, quien le ofrece apoyo.**

Kristyan Ferrer

Ingeborg Schöner

Héctor Kotsifakis

Rüdiger Evers

Franziska Kruse

Ein Film von Jorge Ramírez-Suárez

# GUTEN TAG, RAMÓN



Eine **unglaubliche** Reise  
zu einer **unvergesslichen** Freundschaft

TWENTIETH CENTURY FOX PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE JUANCA FILMS UN MPV COLOR FILM 3D EN COLABORACIÓN CON FOX INTERNATIONAL PRODUCTIONS "GUTEN TAG, RAMÓN" DE JORGE RAMÍREZ-SUÁREZ  
CON KRISTYAN FERRER INGEBOURG SCHÖNER HÉCTOR KOTSIFAKIS RÜDIGER EVERS FRANZISKA KRUSE CONACULTA FIDEJONE HENKEL CHUBI DEVLYN GRUPO BEN GOBERNO DEL ESTADO DE DURANGO  
FOX COMERCIALIZACIÓN LFD MARIANA ANTONIA YARES EMILIE MA CHARLOTTE STEINER BAUM CRISPO CARMEN PRATERBUS NORMAN SIENA ROLAND REISSNER  
NACHO SOTO BERNARDO OSORIO KARIM GONZÁLEZ JONATHAN HAFFER CARLOS HIGALES VALDES RODRIGO FLORES LÓPEZ FLORENT VIÑE  
ALEX PRÉVOST CHRISTIANE ZETZER HORACIO RODRÍGUEZ ADELIS VILLAGRASA-REY THIBERTY PETER JORGE TOCAY RAMÍREZ JORGE RAMÍREZ-SUÁREZ



[www.fox.com](https://www.fox.com) [www.fox.com.mx](https://www.fox.com.mx) [www.fox.com.mx](https://www.fox.com.mx) [www.fox.com.mx](https://www.fox.com.mx)

**Agradecemos la participación del Lic. Jorge Campa Esquivel.**

Cuota de recuperación \$25.00  
Mayores de 18 años

Auditorio Rafael Checa, Iglesia de Nuestra Señora del Carmen "La Sabatina"  
Fernando Montes de Oca #150, Col. San Miguel Chapultepec, C. P. 11850



