

LA SABATINA

NOVIEMBRE
DICIEMBRE
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

www.sabatina.com.mx

Volumen: 2023-10

04 | **Preparando el corazón. Saludo de la comunidad.** Fr. Guillermo URIBE ACEVES.

06 | **Tanatología y logoterapia. Algunos principios.** Adriana PLAZOLA.

10 | **¿El padre incide en el destino de los hijos?** Toshiska CAMPILLO y José Antonio AGUIRRE.

13 | **Las parábolas de Jesús.** Ma. de Guadalupe PÉREZ ZINSER.

21 | **Reconciliarse con uno mismo.** Rocío ITURRALDE; Malú SALAZAR; María Luisa MACHAÍN.

24 | **Tips para mejorar la relación con mi adolescente.** Toshiska

CAMPILLO y José Antonio AGUIRRE.

26 | **La actitud.** Adriana PLAZOLA

29 | **El reino tiene Rey. Jesús y el reino de Dios.** Ma. De Guadalupe PÉREZ ZINSER

37 | **Cómo preparar un menú de Navidad Fácil y barato. Ideas y tips.** Eleonor FISHER

40 | **¡No te dejes engañar!** Guillermo URIBE ACEVES
OCD

Asesor de las Comunicaciones

Fr. Ricardo Pérez

Coordinación

Rocío Iturralde

Diseño editorial

Fr. Guillermo Uribe

Fotografía e Ilustración

piqsels.com

Fr. Ricardo Pérez, ocd

Portada

Cerámica: **Título.** Catrina monarca CAPULA.

Maquetado

Pages



DIEZMOS OFRENDAS

La **Iglesia** somos
todos y
¡La **caridad** es
tarea de todos!

Diciembre 2023 a Marzo 2024 es el tiempo de ofrendar el diezmo

Lo puedes hacer con cargo a tarjeta bancaria al seguir el código QR



Preparando el corazón

Este es nuestro último boletín del año, y es un placer poder compartir con todos los que forman parte de nuestra familia, nuestra comunidad.

Estamos haciendo el cierre de nuestro ciclo litúrgico, el primer domingo de diciembre iniciamos ya el tiempo de Adviento, un tiempo para preparar el corazón y volver a encender la esperanza y la alegría.

Los frailes de esta comunidad, deseamos fervientemente que nuestra oración llegue a Dios por cada uno y cada una de ustedes, por sus familias y sus necesidades, pero más deseamos que sea el Espíritu Amoroso que habite en sus corazones en este tiempo de gracia.

La palabra Adviento proviene del latín *adventus* que significa *venida*, por lo tanto podríamos considerar la expresión como una traducción libre de *ante la venida*. Y es que ante la venida del Señor toca: estar en vela y alertas; enderezar los caminos; allanar las sendas; vivir la caridad con mayor intensidad; pero también habría que preguntarnos, ¿a dónde necesitamos "venir" o con quién necesitamos "venir"?

Es el tiempo para retornar a las experiencias de ser familia, de ser amigos y de ser comunidad. La comunión se construye a cada día con el don de Dios y el trabajo de todos y todas.

Adviento, es el inicio del ciclo litúrgico, pero más allá de ello, es la esperanza de que te sientas bienvenido o bienvenida en tu familia, en tu comunidad, como un espacio que es para ti, porque Dios te sigue llamando y esperando.

El Adviento es la bienvenida que Dios nos da, él es el Bien Venido de lo alto, que se hace hombre como nosotros para tocar nuestra humanidad. Es Dios mismo quien se hace pequeño para asumir nuestra humanidad frágil y llena de limitaciones, pero embellecida por la gracia que procede de Él mismo. En este tiempo, prenderemos una a una las velas de la esperanza, del amor, la paz, la solidaridad y la presencia de Dios que se nos ha dado como el mejor de los regalos.



Pienso en que la comunidad cristiana necesita ser una experiencia de bienvenida para toda la humanidad. Cada quien desde su propia experiencia y manera de vivir la fe, expresa la fuerza del encuentro con Dios y con los otros, pero ser Iglesia es ser comunión con los otros.

Ojalá que seamos una comunidad cristiana que sepamos dar la bienvenida a todos los que participan en nuestra comunión parroquial, pero más aún, seamos bienvenida para todos los que están en las periferias existenciales, en los límites sociales y las estructuras vulneradas. La cristiandad requiere ser como el Señor Jesús, que se encarna en la debilidad para fortalecer y salvar. Nosotros solo podemos

testimoniar lo que el Señor ha hecho en nuestras vidas. Que sin duda es mucho.

Nos tocaría, al ser éste el último pregonero del año, desear para cada quien una feliz navidad, y un bendecido término del año 2023, pero ahora que escribo, siento que me adelanto mucho! Sin embargo, siempre será oportuno saludarles y recordarles que están en la oración de estos cuatro frailes que formamos la comunidad de la Sabatina, además del agradecimiento continuo por su cercanía, acompañamiento, apoyo y generosidad.

Dios que es el único y verdadero Bien, sea siempre su bendición y cuide con amor de cada uno de ustedes.

Fr. Guillermo URIBE ACEVES, ocd



17 DE DICIEMBRE | MISA DE 13:30

**CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA POR NUESTROS ENFERMOS Y
UNCIÓN.**

PARROQUIA DE NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, LA SABATINA

Tanatología y Logoterapia

ALGUNOS PRINCIPIOS

Adriana PLAZOLA



Después de que les he platicado en anteriores ocasiones del duelo después de una perdida, hoy quiero hablarles de como los principios de Víctor Frankl, por medio de La Logoterapia, nos pueden ayudar a encontrar un sentido de vida, un significado y un propósito para seguir después de un duelo.

Víctor Frankl; El padre de la logoterapia; fue aprehendido y recluido en un campo de concentración donde vivió, aprendió y después enseñó: que decirle sí a la vida, bajo cualquier circunstancia, es lo mejor y lo más valiente que podemos hacer, pero solo lo puede el vulnerable, el valiente.

La Logoterapia nos enseña que, si la situación es buena, disfrútala, cuando la situación es mala, transfórmala y cuando

la situación no es transformable, transfórmate tú.

También La Logoterapia nos ayuda a que después de una perdida, podemos encontrarle un propósito a nuestra vida y conectar con nuestro sentido de vida, pero hoy, gracias a las redes sociales la gente piensa que tiene que convertirse en el próximo San Juan de la Cruz o en el Dalai Lama, para sentir que cumplió con su propósito de vida, que puede ser uno o varios propósitos, de manera pequeña o con gran impacto social, realmente eso no importa, lo importante es que al menos en tu vida y en el contexto inmediato que tienes, puedas empezar a generar cambios, con eso que para ti es importante, también acuérdate que el momento de vida en el que estás ahorita va a cambiar, va a transformarse, porque tú tienes que evolucionar, por que

siempre lo hacemos y ¡está bien! y también, deja de presionarte para encontrar o tener ese propósito de vida, este no se inventa, si no que la misma vida nos va guiando. Si sientes que es el momento para buscar tu propósito y sentido de vida, empieza con este proceso de autoconocimiento este es el primer paso para vivir una vida con sentido y también es importante aplicarlo cuando estamos terminando un duelo.

Víctor Frankl nos enseña a través de su vida, que la vida es maravillosa, tal vez no es justa, pero es maravillosa.

Ahora bien, La Logoterapia nos ayuda a entender que, aunque todos, de alguna forma, pensamos que a las personas buenas no les deben pasar cosas malas, no

es cierto, a las personas buenas también les pasan cosas malas.

Y he aprendido a través de las terapias y de mi experiencia personal, que Dios nunca permite que el dolor llegue a tu vida sin un propósito, por lo tanto, cuando el sufrimiento te alcance, no te preguntes: ¿por qué estoy sufriendo?, si no ¿para que estoy sufriendo? y Pablo en la biblia (anexo 1) , responde la pregunta, dice que somos consolados, para poder consolar, cuando el dolor llega a tu vida y tú con la ayuda de Jesús sales adelante del dolor, más fuerte, más resiliente y capaz, tienes la fortaleza para poder ayudar a personas que también pasan por el dolor que tu pasaste, no te desespere, aprende de los momentos de dolor y de dificultad que



“Si no podemos cambiar la situación, siempre tenemos la libertad última de cambiar nuestra actitud ante esa situación.”

VIKTOR FRANKL

librosdeautoayudaweb.com

Llegan a tu vida, para que después como Jesús, TAMBIEN PUEDAS CONSOLAR.

Anexo 1

2 Corintios 1,3-6

Bendito sea Dios, Padre de nuestro señor Jesucristo, Padre compasivo y Dios de todo consuelo, que nos consuela en cualquier tribulación, para que nosotros, podamos consolar a los que pasan cualquier tribulación con el mismo consuelo que recibimos de Dios. Por que así como son abundantes nuestros sufrimientos por Cristo, así también por Cristo abunda nuestro consuelo. Si sufrimos tribulaciones es para consuelo y salvación de ustedes; si recibimos consuelo, es también para consuelo de ustedes y esto le da fuerzas para soportar con fortaleza los mismos sufrimientos que nosotros soportamos.

Víctor Frankl a través de La Logoterapia nos invita a que, lo que sea que estemos viviendo, en este momento o en el futuro, debemos afrontarlo, como nuestro personal campo de concentración y decidir, si saldremos vivos, fortalecidos, más asertivos, más simpáticos y sabios o nos tiramos en la cama a seguir llorando y tristes para siempre, sin ganas de seguir a delante.

No escogimos que nos pasara esto y seguramente tampoco es justo, pero ya pasó y ahora solo podemos ejercer nuestro derecho a la última de las libertades humanas, según Gaby Pérez:

“La actitud con la que nos enfrentamos a lo ocurrido puede ser no tener miedo, elegir enfrentar lo que te pasa con absoluto protagonismo y responsabilidad”, elige vivir

o sobrevivir, esas serán las elecciones más importantes ante lo dado no pedido.

He aprendido con los años que permanecer en Dios es orar y que orar, también es conversar con Dios, platicar con él contarle mi día, hacerlo mi amigo y yo te digo de todo corazón, que, si cada vez que tienes una perdida, te acercas más a Dios o permaneces más en él, mejorarás MÁS tu relación con Dios y sabrás que el dolor de la pérdida valió la pena, solo por sentirte más cerca de Él.

Recuerda que Dios, NO SE EQUIVOCA, nunca llega temprano, nunca llega tarde, pero si le pides a Dios que te haga fuerte, no va a bajar Jesús con una varita mágica y te hará fuerte ¡Verdad!, no, pero si te pondrá en un lugar en donde personas, situaciones y problemas te quebranten, para enseñarte que tan fuerte puedes llegar a ser. Entonces aprende, que cuando Dios quiere enviarte un regalo, lo envuelve en un problema, ya que raramente podemos obtener las cosas que pedimos, de la forma que queremos, porque tú le pides a Dios: mándame la persona correcta y Dios te manda una persona que no te trata bien, pero que tú, con ella aprendes a amarte y al final esa persona que tú veías como incorrecta, resultó ser la correcta, por qué te enseñó, justo lo que necesitabas. Como te lo dije antes: Dios sabe que es lo que más te conviene, por favor, déjalo ser en ti.

Y recuerda que yo sigo acompañándote.



«Sin otra
luz y guía
sino la que
en el corazón
ardía»

S.J.C



¿El padre incide en el destino de los hijos?



Dios nos hace buenos en el momento de nacer, somos una página completamente blanca, sin mancha, sin miedos, sin prejuicios, sin estigmas. Somos el reflejo perfecto de nuestro Creador.

A medida que transcurre el tiempo, nuestros padres en la tierra, forjan nuestra identidad y personalidad con su presencia y más aun con su ausencia.

¿Por qué el padre es fundamental en la formación y destino positivo del hijo? Si un niño es criado con falta de autoridad porque papá es débil o porque está ausente, éste no comprenderá la importancia de aceptar y acatar las reglas, le será muy fácil trasgredir la ley y romperá todos los límites pudiéndolo llevar a la criminalidad (personalidad antisocial). Un padre no solo presente sino participativo en la crianza, forja el carácter con acciones positivas, ya que funge como "espejo" para el menor.

Una madre que se impone y se antepone en medio de la relación padre-hijo en el momento de sancionar una conducta inadecuada realizada por el menor, anulando la autoridad del padre y peor aún al permitirlo, ambos estarán impidiendo el sano desarrollo de personalidad enviando un mensaje erróneo de que se puede hacer lo que quiera sin tener ninguna consecuencia.

Si el padre no es reconocido por la madre, si ella no deja que ejerza la autoridad sobre sus hijos, lo anula o castra psicológicamente en presencia de los otros, eso trae como consecuencia que los hijos se comporten de manera semejante a un "potro salvaje", sin que nadie los pueda gobernar. Un hijo que contempla a un padre dominado,

67% de las mujeres en México son **mamás** (38 millones). De ellas, **11%** son **madres solteras**.



70% son económicamente activas



97% tienen un empleo



78% trabajan de manera subordinada y remunerada



18% lo hacen por cuenta propia



2% son empleadoras

Nota: Población de 12 años y más.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, Nueva Edición (ENOE). IV trimestre de 2022. SNEEG. Información de Infancia Nacional.

 **INEGI** Informa

responsabilidad y depositarla exclusivamente en la madre.

La iglesia católica, en su exhortación apostólica *Amoris Laetitia*, nos dice: "El varón juega un papel decisivo en la vida familiar, esencialmente en la protección y el sostenimiento de la esposa y los hijos. Muchos hombres son conscientes de la importancia en su papel en la familia y lo viven con el carácter propio de la naturaleza masculina. La ausencia del padre maca severamente la vida familiar, la educación de los hijos y su integración en la sociedad. Su ausencia puede ser física, afectiva, cognitiva y espiritual. Esta carencia priva a los niños de un modelo apropiado de conducta paterna.

Sigamos el ejemplo de San José, quien asumió con responsabilidad, buen ejemplo, pero sobre todo con inconmensurable amor, la educación, guía y acompañamiento de Jesús.

Dios los bendiga. Sus amigos Toshiska CAMPILLO 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

1. "Cómo hacer de un niño un psicópata", Claves psicológicas de la violencia, AMENABAR BEITIA, José Martín, Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 2014

falto de carácter y obnubilado por la imagen materna, no aceptará en lo sucesivo la introyección de reglas y límites para conducirse dentro de la sociedad. En general, el hombre es percibido como alguien que carece de capacidad para sostener la ley, invalidado pues para poner límites y regular los impulsos, los deseos, por lo que su autoridad es burlada, despreciada y no reconocida.¹

Si el padre está ausente, tampoco existirá ningún referente que le permita al hijo asumirlo como ejemplo de vida en la comprensión de su adultez: niño-hombre.

En México, tenemos un grave problema social por la forma en que los padres (varones) están ejerciendo su paternidad, si por la falta de comprensión de su labor o por la ausencia, al abandonar la



“

*Una sola Palabra habló el Padre y la
habló en eterno silencio y así ha de ser
escuchada por el alma.*

San Juan de la Cruz

LAS PARÁBOLAS DE JESÚS

Ma. de Guadalupe PÉREZ ZINSER

En los evangelios nos encontramos con la vida de Jesús, sus gestos, sus preocupaciones, su manera de tratar a la gente, su relación con el Padre, su muerte y resurrección. Sus palabras reflejan toda su forma de pensar, de sentir y de amar. Jesús tuvo un modo muy especial, profundo y a la vez sencillo de comunicarse con todos aquellos que lo seguían, una manera de hablar que aún hoy nos llega al corazón. No usó un lenguaje elaborado de científico para acercarse a los campesinos de Galilea; tampoco usó el estilo solemne y ampuloso de los sacerdotes del Templo de Jerusalén, sino que recurrió al lenguaje de los poetas, de la belleza de la vida diaria, lleno de imágenes, metáforas, comparaciones: Jesús habló con parábolas.

Jesús no se expresa como los escribas que explican la ley, sus parábolas no son alegorías complicadas, ni tampoco tienen un fin didáctico. Lo que Jesús busca es poner a la gente sencilla que lo sigue, pescadores y campesinos, en sintonía con



experiencias cercanas a su propia vida y que dan luz para abrirse al amor de Dios. Las parábolas son el corazón de la predicación de Jesús.

Los evangelios conservan cerca de cuarenta parábolas, imágenes y metáforas de Jesús. Seguramente pronunció muchas más, pero estas son las que las primeras comunidades recogieron y que han llegado hasta nosotros. Jesús no sólo enseñó, sino que con sus parábolas enseñó a enseñar y de esta forma la Iglesia primitiva continuó recreando las parábolas que hoy nos siguen sosteniendo, historias que hemos oído una y otra vez y que con la generosa sabiduría del amor nos muestran hoy lo mismo que a esos primeros seguidores de Jesús: el Reino de Dios.

Las parábolas son de una riqueza sin fin, y el uso que hace Jesús de esas imágenes es inigualable; van más allá de una simple información para vivir mejor, son la amorosa entrada de Dios en la existencia humana. Hoy haremos una pequeña reflexión general con la confianza de seguir hablando más adelante sobre cada una de estas bellas historias.

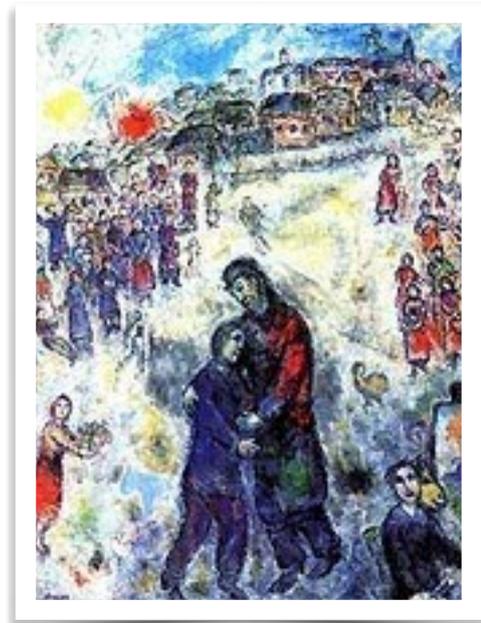
QUÉ SON LAS PARÁBOLAS

La palabra griega paraballō significa “colocar una cosa junto a otra”, es una manera de analogía que busca iluminar una realidad comparándola con otra más familiar o mejor conocida (Martin 2014). Las parábolas son explicaciones poéticas de conceptos espirituales que no se llegan a comprender completamente, pero nos adentran en una realidad más profunda.

Estos son textos de sabiduría viva que no pueden entenderse de forma intemporal, sino que forman parte del despliegue de la vida de Jesús y de su comunicación. Generalmente, las imágenes se graban en la memoria más fijamente que los temas abstractos.

Jesús usó este instrumento creativo de muchas formas. Algunas son historias elaboradas con varios personajes: “Había un hombre que tenía dos hijos” comienzo de la parábola del Hijo Pródigo; otras son breves metáforas: “El reino del cielo es como un tesoro escondido en el campo”; Jesús también habla de las dificultades cotidianas: “Un pastor que sale en busca de la oveja perdida”, “una moneda perdida”,

historias que permiten a los oyentes darle un sentido para sí mismos. Cuando la gente encuentra el significado en sus propias historias descubre la verdad sobre ellos mismo, y de esta forma se pueden apropiarse del mensaje (Martin 2014).



Una parábola es una metáfora que sólo se entiende allí donde se escucha, teniendo en cuenta los matices del que habla y la actitud de los oyentes. Es una bella metáfora donde de pronto todos se descubren inmersos en ella, como si estuvieran construyendo juntos la parábola, buscando su sentido, lo que a cada uno le está diciendo. Si las escuchamos de esta manera descubrimos que nos pone en movimiento, pues habla de nosotros, desafía lo que somos y lo que estamos haciendo, desafía las convenciones sociales y nuestras parálisis.

Las parábolas de Jesús no son relatos ejemplares en lo que todo sucede como debía ser, sino llamadas de atención ante el Reino, con personajes reales de la vida, pero de cierta ambigüedad: administradores injustos, reyes crueles, esposos desconsiderados, un hijo desagradecido, levitas y sacerdotes egoístas. De esta forma nos introduce en la vida real de los hombres y mujeres de todos los tiempos para así romper la lógica de nuestros límites y situarlos ante la paradoja del Reino.

LAS PARÁBOLAS Y EL REINO DE DIOS

Jesús conocía el mensaje central de la Escritura y lo recogió en parábolas alejándose de la repetición del lenguaje de los rabinos. Con sus parábolas, Jesús proclama e instauro el Reino de Dios de un modo directo, iluminando a sus oyentes para que vayan entrando en él, para que respondan de un modo personal desde la vida de campesinos y pescadores. Las parábolas van más allá de una simple información sobre el Reino de Dios; ellas forman parte de su significado. Sus parábolas son una invitación a pensar y a comprometerse, superando la ley y los dictados de la ideología oficial. Jesús busca que entremos a la dinámica del Reino con la sabiduría de una nueva creación que está dirigida a todos (Gelpi 2007).



En esta lógica del Reino de Dios que nos muestra Jesús a través de sus parábolas no evoca la esencia general de Dios más allá del tiempo, sino en la historia. No hablan de algo que ya “es”, sino del Dios que “viene”, mostrando lo que eso implica en las dificultades de la vida del ser humano. No son sentencia hecha, o una enseñanza general, sino Palabra que se “hace”, que es en la medida en que está viniendo, que va en relación de la respuesta de los hombres y mujeres que viven desde el Reino. No tratan de Dios en sí, ni tampoco de los hombres, sino del acontecimiento de la venida de Dios, de la llegada del Reino (X. Pikaza 2013).

Jesús interpreta su vida y mensaje como parábola del Reino, implicándose en ella y compartiendo así la dinámica del Dios creador que quiere que lo ayuden y acompañen los llamados, de forma que nos invita a volvernos generadores del Reino en donde nos encontremos. Es por ello que las parábolas no pueden entenderse desde fuera, de manera abstracta, sino solo cuando los oyentes penetran en ellas y las cumplen, pues el anuncio del Reino que Jesús proclama

solo tiene sentido allí donde se dice y se acoge, se comparte y se realiza.

El Reino de Dios es extremadamente rico para ser encerrado en una definición, no importa cuanta precisión teológica se posea. El perdón es imposible explicar en unas cuantas palabras, por bien escogidas que estas sean. La definición acaba de encerrar la mente de una persona, en cambio, una historia abre la imaginación y el corazón. Las parábolas de Jesús no requieren explicaciones, aunque no se entiende por completo, la misma parábola tiene la fuerza para penetrar en el corazón de quien escucha, en la propia vida:

“Quien tenga oídos que oiga” (Mt 13,43)

Las parábolas rompen la lógica normal de la vida y nos sitúan ante la paradoja del Reino, que Jesús ha ido encontrando y expresando en su caminar; constituyen un mapa de Jesús y sus discípulos que rompe las seguridades oficiales de la sociedad establecida. Las parábolas van abriendo y expresando el camino paradójico del Reino de Dios, que sólo se comprende en la medida que se va recorriendo con Jesús

LA BELLEZA DE LAS PARÁBOLAS DE JESÚS

Las parábolas son de una riqueza infinita, el uso brillante que hace Jesús de esas imágenes es inigualable. Esa riqueza que poseen las parábolas también es alimentada por su belleza. Una belleza que se nos regala, es un don gratuito de Dios que se presenta antes que cualquier razonamiento, pues lo que las parábolas despliegan no se compra ni se demuestra, sino que se acoge y admira, “la belleza de la vida sólo existe en la medida en que se recibe y se ofrece, se comparte y goza, en manos de Dios, como expresión de libertad que no se puede manipular” (Gelpi 2007). Esta es la hermosura de la comunicación humana, que se expresa a través de la mirada, de la conversación, de la palabra, y de todo nuestro ser.

Las parábolas son un arte, el arte de la propia vida de Jesús: “Las parábolas sólo tienen realidad en la medida en que se dicen y acogen, abriendo un espacio de comunicación que no se puede objetivar como estatua o templo, leyes o sacrificio, pues sólo existen, son bellas, en su



proceso de auto-despliegue, como la misma vida humana. Son de una belleza que existe y actúa solamente en la medida en que se dice y escucha, en que se acoge y transforma a los oyentes” (Gelpi 2007) .

El lenguaje de Jesús es heredero del ideal de belleza de su pueblo. Una belleza diferente a la del mundo griego centrada en el hombre y en un orden de ideas inmutables, donde se impone la ley de la geometría, de la proporción, de la lógica. En cambio, los israelitas buscan una belleza más de tipo mesiánica que se expresa en la búsqueda del hombre nuevo, en justicia y plenitud sobre la tierra. En las parábolas de Jesús vemos reflejado el arte de lo intangible y frágil que no se puede almacenar en museos, palacios o templos, como la belleza eterna de las estatuas griegas. Por el contrario, Jesús proclama y goza la belleza de aquello que pasa, pero que permanece. No se atesora, sino que se multiplica en comunión y servicio a los

demás, en gratuidad correspondiente a la gratuidad de Dios (X. Pikaza 2013).

La belleza existe en los hombres que viven y mueren dialogando con Dios. Jesús vio la belleza en la vida de los más pobres y excluidos de la sociedad, de los niños, de las viudas, del enfermo, del extranjero. Jesús vino sin dinero, ni armas, pero con palabra y humanidad, ofreciendo los signos de su vida que contagia, vino como portador de la más honda belleza humana, que consiste en mirar y admirar, en descubrir y compartir la riqueza de la gratuidad de Dios, la cual supo traducir en palabras, una estética universal de gozo y vida. Descubramos, como Jesús, la belleza de Dios en los hombres y mujeres concretos que están a nuestro lado.



LAS PARÁBOLAS DE JESÚS EN COMUNIÓN

Las parábolas de Jesús también se pueden entender como experiencia de comunicación concreta. La eucaristía es Palabra compartida, que se identifica con la comunicación gozosa y profunda de todos los fieles que se juntan alrededor de la mesa para hablarse y que se hablan mutuamente en Cristo. Es la belleza de la

comuni3n hecha banquete, pan y vino, que los fieles comparten con gozo, descubriéndose juntos en la vida. No se trata de una comida representaci3n, algo que unos miran y otros hacen, sino la misma vida compartida, el gozo de sentirse y de tocarse, de mirarse y admirarse, de contar nuestras historias sabiendo que es el mismo Dios de Cristo quien convida y reune.

Asi, Jesu3s hecho palabra se adentra en quien quiere escucharlo, no retiene su palabra para el, sino que la ofrece a sus oyentes para que se puedan sentir interpelados, invitados por ellas para repetir las y asi recrearlas. En este sentido, cada parabola es una invitaci3n a entrar al banquete del Reino de Dios, a dejar un mundo viejo y sin horizonte y mejor llegar a una mesa llena de vida y riqueza que alcanza para todos; es entender la vida de una manera nueva. Esta dinamica de comuni3n y Reino nos recuerda que todo depende de Dios, pero al mismo tiempo todo es signo y consecuencia de la acci3n humana. Precisamente por ser de Dios, el Reino depende de los hombres, pues Dios no es alguien que se encuentra fuera de nosotros, quiere que juntos compartamos su tesoro. En esta dinamica, las parabolas son narraci3n de lo que es y quiere Dios para nosotros.



LENGUAJE AMOROSO, PALABRAS PARA TODOS LOS TIEMPOS

Las parabolas no son textos fijados en un libro, sino que se tejen en la medida en que se dicen, acogen y cumplen, son comparaciones para entender y estmulos para actuar, de manera que su mensaje se vaya percibiendo en cuanto se dicen y cumplen. Jesu3s no pretende que la parabola sea completamente entendida de un principio, hay que rumiarla, ir la viviendo. Es por ello que las parabolas no pueden entenderse en actitud pasiva, sino que abren un espacio para que el oyente se introduzca de manera

creadora en ellas. Jesús, con su palabra, realiza un camino que él no recorre solo, es invitación a caminar con él.

Las parábolas de Jesús son palabras inquietantes, que sorprenden, que revelan, que incitan, son palabra que tienen realidad en la medida en que se siembra y muere, abriendo un espacio de vida para los demás. Desde este fondo ha de entenderse la belleza suprema de Jesús. El uso de Jesús de las parábolas es paralelo a la amorosa entrada de Dios en existencia humana. Con parábolas Jesús dice: ¿Quieren saber qué es el Reino de Dios? ¿A qué se parece? ¿Quieren saber a qué me parezco? Dejame contarte una historia, ¡deja que yo sea una historia para ti! Las parábolas nos hacen sentir la cercanía de Jesús, nos hablan de actos de amor y en este sentido Jesús es la parábola de Dios.



Pikaza, X. Parábolas, La teología de la vida de Jesús: cuatro. 2029. Blog de Teología. 9 de 9. Último acceso: 9 de 2023. <https://www.teologos.info/blog/la-teologia-de-la-vida-de-jesus-cuatro-parabolas-jp-meier-por-xabier-pikaza>.

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

BIBLIOGRAFÍA

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

Gelpi, J. 2007. Xabier ante las parábolas de Jesús. 10 de octubre. Último acceso: septiembre de 2023. https://www.religiondigital.org/el_blog_de_x-_pikaza/Gelpi-Xabier-Parabolas-Jesus_7_849885011.html.

Martin, James, SJ. 2014. Jesus, a Pilgrimage. New York: Harper One.

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



Celebración de Navidad
24 de diciembre
20:00 Horas.

PARROQUIA DE LA SABATINA



CONOCE NUESTRA
TIENDA EN LÍNEA
LEYENDO EL
CÓDIGO QR



Esferas en Sabatina

Venta en oficina y los domingos en la iglesia

Reconciliarse con uno mismo



**Rocío ITURRALDE; Malú SALAZAR;
María Luisa MACHAÍN**

Reconciación constituye el núcleo del mensaje de Jesús: reconciliación de los hombres entre sí, con Dios y de la persona consigo misma.

Reconciliarse consigo mismo es la tarea más difícil. Significa poner fin a la pelea entre los distintos pensamientos y deseos enfrentados entre sí, tranquilizar el alma dividida, besar todo lo que hay dentro de uno. Es decir, portarse bien con uno mismo, amablemente y con finura.

Reconciliarme con la historia de mi vida tal y como ha transcurrido; con mis heridas y mis zonas oscuras.

Una causa para no reconciliarse es compararse con los demás. Compararme con los demás me lleva a minusvalorarme y a denigrarme a mí mismo, o a sentirme

siempre en plena forma, a hacer todo mejor que nadie.

SER PIADOSO ES SER BUENO CON UNO MISMO

A menudo algunas personas piadosas se tiranizan imponiéndose ejercicios y actividades religiosas con el objetivo de tranquilizar su conciencia o exigiéndose rendir al máximo desde el punto de vista moral.

La piedad que Jesús nos recomienda renuncia a este alto rendimiento, es la respuesta al amor de Dios.

Si vivo cristianamente es porque me siento fascinado por Jesucristo, porque quiero conformar mi vida con la suya y porque vivir en Cristo me hace un gran bien.

Tener una imagen correcta de Dios es decisivo para mi religiosidad.

AMAR AL PRÓJIMO

El amor al prójimo se ha convertido en un mandamiento que exige excesivamente, que aliena a la persona de sí misma. Se dice que: "Sólo hay que pensar en los demás y no en uno mismo".

Lo contrario (pensar sólo en uno mismo) también es negativo.

Para tener una vida sana hay que tener un equilibrio.

TRABAJO Y AUTOREALIZACIÓN

El que trabaja a gusto, encuentra placer en trabajar, pero a menudo encontramos

personas que han vuelto su trabajo en una fuente de sufrimiento.

El que trabaja en exceso no se porta bien consigo mismo, se vuelve interiormente cada vez más duro y se vuelve insensible hacia los demás.

Dios no quiere que estemos sometidos constantemente a una exigencia excesiva. Quiere que nos esforcemos y hagamos algo, que nos dejemos retar por las necesidades y que dejemos de mirar sólo por nosotros. Pero si nos exigimos excesivamente y perdemos el sentido de la medida, nuestro trabajo no atrae sobre sí ninguna bendición. El que ha encontrado la justa medida de su trabajo, dará sin duda el mejor fruto.





REFLEXIONES

SUGERIDAS:

Tal vez este fin de año tenga tiempo para buscar la oportunidad de auto-observarme con amor y amabilidad y conocerme un poco más. Poner un poco de luz en esas áreas de mí que suelo evitar y dialogarlas con Dios. Fortalecer mi "trato de amistad" (como dice Santa Teresa) con Él.

- 1) ¿Me acepto tal como soy?
- 2) ¿Cómo es mi nivel de auto-exigencia y cómo le exijo a los demás? ¿He revisado mis expectativas: de dónde provienen, son realistas, son válidas en este momento de mi vida?

- 3) ¿Qué imagen tengo de mí a la luz del Dios en quien yo creo?
- 4) En la práctica cotidiana, ¿Cómo amo a mi prójimo?
- 5) El trabajo que hago para mi iglesia, ¿Me lleva a amar más a Dios?
- 6) ¿Qué puedo hacer para disfrutar más mi trabajo?
- 7) Dentro de mis planes de año nuevo, ¿se encuentra el conocer más a Dios y a mí como Su Hija/Hijo?

BIBLIOGRAFÍA

Grün, Anselm. (2014). Potarse bien con uno mismo. 10ª. edición. Ediciones Sígueme. España.

Tips para mejorar la relación con mi adolescente

La relación de padres e hijos adolescente es todo un reto. Reconocer que nuestros retoños tienen ideas propias, pensamientos diferentes, cambios repentinos de humor y comprender que están en una vorágine de procesos psicológicos, hormonales y corporales donde dejan de ser "niños", por supuesto que no es fácil ni sencillo, por eso te compartiremos algunos tips para que la comunicación pueda ser: asertiva, amorosa y cercana.

Es muy importante el acompañamiento que ofrezcamos en esta etapa para poder guiarlos en su camino.

1) **No es factible ser amigos de los hijos**, pero si construir una relación de amistad con ellos. Si ofrecemos nuestros oídos a sus inquietudes, temores, tristezas e indecisiones sin juzgar, ellos podrán encontrar un consejo apropiado a sus necesidades y poder tomar una mejor decisión a sus interrogantes. Debemos hacerlos sentir en confianza

para que nos puedan contar sus "cosas".

2) **Los conflictos son oportunidades.** Es a través de los errores y fallas que nos permiten crecer, aprender, adaptarnos y ser resilientes en la vida, aprendemos a conocernos mejor y valorar qué tantos recursos tenemos para resolver las situaciones difíciles, es la oportunidad también de superar la frustración y sacar lo mejor de cada uno.

3) **Cuando los hijos crecen confiando** en nuestra capacidad de gestionar nuestras



emociones, sabrán que nos pueden contar cualquier cosa que les suceda por mucho que nos puedan afectar.

4) **Los niños pueden ocultarnos información** cuando temen nuestra reacción, o porque no quieren decepcionarnos, por eso es importante no retirarles nunca nuestra confianza. Equivocarse es parte de su aprendizaje.

5) **Todo el tiempo invertido durante su infancia** para entender sus necesidades y comprender sus comportamientos, facilita una buena entrada a la adolescencia. Una infancia rica en experiencias empáticas y afectivas favorece una mente fuerte y sana.

6) **Los hijos no necesitan que seamos sus amigos** pero sí vivir momentos como si lo fuéramos, jugar con ellos es esencial. Los padres son sus tutores de resiliencia, nos corresponde negarles permisos, acompañar frustraciones y enseñar actitudes, pero también compartir tiempo libre sin tantas normas y correcciones.

7) **El camino a la escuela**, los paseos y caminatas en el parque o los trayectos en el coche son ideales para que nos cuenten que han vivido durante el día, no siempre usarán palabras pero su lenguaje corporal nos dará señales de cómo están, seamos observadores y estemos atentos.

Queremos reiterarles que la compañía de unos padres amorosos, sensibles y que sean buenas escuchas, representa para cualquier niño, un tesoro invaluable. Para ellos somos lo más importante en su vida,

demostramos con hechos, que ellos también son lo más importante para nosotros.

¡Estemos en sus vidas siempre, para que puedan forjar sus alas y vuelen al mundo con amor y con herramientas de vida!

Dios los bendiga. Sus amigos **Toshiska CAMPILLO** 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



La Actitud

Mi época favorita es la Navidad, por lo tanto, este mes de diciembre, les comparto uno de mis temas favoritos, que es, **la actitud**, por que la vida es cuestión de actitud. Uno de mis maestros me enseñó la siguiente formula:

$$V=A(C+H)$$

Donde **V** es el valor de una persona, **A** es la actitud de esa persona, **H** son sus las habilidades y la **C** sus conocimientos.

Y les explico brevemente como la actitud, puede mejorar nuestro valor como personas, obviamente hablamos de una persona con una actitud positiva. Si nosotros tenemos muchos conocimientos y muchas habilidades, pero una mala actitud (como de cero), el resultado del valor de la persona sería igual a cero. Si tenemos pocos conocimientos y pocas habilidades, pero tenemos una gran actitud (como de 100) el valor de la persona, subiría. Ahora imaginen a una persona que tiene muchos conocimientos, muchas habilidades y una actitud del 100%, entonces el valor de esa persona será muy grande.

La importancia está en la **A** (actitud), tú no eres maravilloso por tus conocimientos, no eres una persona gran persona por tu experiencia, tú eres una persona grandísima



por tu manera de ser, por tu actitud, nadie te aprecia por tus títulos, o por los años que llevas trabajando o por tus habilidades, te aprecian por tu manera de ser, por tu actitud.

¿Qué te tiene que pasar, para que hoy, tengas la mejor actitud de tu vida?

La actitud tiene mucho que ver con nuestro valor como seres humanos, pero también tiene que ver con nuestra espiritualidad, ya que todos los evangelios nos hablan de que Jesús, realmente era un hombre feliz, agradable, lleno de sonrisas para todos y de bendiciones. Cuando Jesús hablaba de Dios o cuando predicaba, era alegre, feliz, no lo especifica literalmente la biblia, pero se presume en cada una de sus líneas; cuando comió en la casa de Martha y María, cuando le dice al hombre que está en el árbol: Zaqueo, apúrate, baja de allí,

porque hoy voy a quedarme en tu casa, cuando, está en la las bodas de Caná, etc., habla de un nombre feliz, de un hombre que comparte, de un hombre con una actitud llena de Dios.

Cuando la vida te golpea y sientes que no puedes levantarte, tienes dos opciones, quedarte en la lona tirado o levantarte, el éxito está en levantarte cuando la vida te tira, pero no solo es levantarte, es hacerlo con una buena actitud.

A veces no puedes escoger la situación en la que estás, por la necesidad que tienes o por que es tu única opción, pero siempre podrás escoger la actitud para vivirla.

La actitud es una decisión, que tomas todos los días, de como vas a enfrentar las cosas que te pasan.

Jesús nos pide que tengamos una actitud amorosa, en Juan 15:12-27:

Este es mi mandamiento: ámense unos a otros de la misma manera en que yo los he amado.

Me gustaría recomendarte algo, ten actitud positiva por la mañana, por la tarde y por la noche, siempre piensa algo positivo, quejarte es muy fácil, pero de la misma forma que le buscas lo malo a las cosas, le puedes encontrar lo bueno. No pases tu vida peleándote con tu cabello, tu peso, tus arrugas, lo que más van a recordar las personas de ti, es tu actitud.



Vive con la actitud que quieres que te recuerden, por que si te mueres mañana, ¿Cómo crees que te recordaran?

Y recuerda que yo sigo acompañándote.

Adriana PLAZOLA.

MISA DE ACCIÓN DE GRACIAS DE FIN DE AÑO

31 DE DICIEMBRE 20:00 HORAS

Lunes 1 de enero misas como domingo



El reino tiene Rey

JESÚS Y EL REINO DE DIOS

Ma. de Guadalupe PÉREZ ZINSER

Nos aproximamos al fin del año litúrgico donde la Iglesia celebra a Jesucristo como Rey del Universo, símbolo del camino de nuestra vida como encuentro con Jesús Soberano. Después de haber celebrado todos los misterios de la vida del Señor, esta fiesta viene a ser una síntesis de todo el misterio salvífico. Jesucristo se presenta como Cristo glorioso, Rey de toda la creación, soberano ante una



sociedad que muchas veces parece vivir de espaldas a Dios.

Esta fiesta litúrgica pone de manifiesto el amor de Cristo Rey y nos invita a reflexionar sobre el tipo de reinado que Jesucristo llegó a anunciar hace dos mil años y que desde entonces es una realidad que ya vive entre nosotros. Jesús vino a establecer con su amor un reinado no impuesto con la fuerza de un conquistador, sino con la bondad y mansedumbre del pastor.



El Reino de Dios es uno de los temas centrales de la vida y predicación de Jesús, de tal manera que hablar del Reino de Dios es hablar de Jesús y hablar de Jesús es hablar del Reino de Dios, no existen uno sin el otro, son inseparables. El núcleo central del decir y hacer de Jesús es sin duda lo que él llama El Reino de Dios. Todo adquiere su unidad, su verdadero significado y su fuerza desde esa realidad. El Reino de Dios es la clave para captar el sentido que Jesús da a su vida y para entender su proyecto desde Galilea y de ahí a todos los pueblos y a nosotros cristianos de hoy (Pagola 2013).

Aunque Jesús habla constantemente del Reino de Dios, nunca especifica lo qué es o en qué consiste. El Reino de Dios no se encierra en una definición o en conceptos, no es una categoría, sino más bien implica instalarnos en el proyecto de Dios, se trata

de una actitud, un estado difícil de definir, una forma de vida que pone a Dios en el centro como soberano de todo nuestro ser, y que es percibido por quienes están dentro. Se trata de un estado de enamoramiento, de alegría, de tolerancia y compromiso con la verdad que nos hace libres, nos mueve a ayudar y nos introduce en el banquete del amor de Dios.

BUENA NOTICIA Y DON

La predicación fundamental de Jesús en Galilea y en el culmen de su vida en Jerusalén, fue la ya inminente llegada del Reino como manifestación concreta de Dios, del Dios que se revela como un Padre amoroso que quiere estar en nuestras vidas, acontecimiento que es su Buena Noticia.

La Buena Noticia es que Dios no es un capataz vengativo o alguien que nos va llevando la cuenta de nuestras faltas, sino que es un Padre amoroso en quien puedes confiar, en cuyas manos te puedes entregar, que es lo que finalmente Jesús hace durante toda su vida hasta la cruz. El cristiano que reconoce a Dios como Padre pide en la oración que el Señor nos enseñó, el Padre Nuestro, que venga su Reino, que a nosotros nos llegue esta soberanía de Dios.

Jesús no sólo predicaba el Reino, sino que invitaba a las personas a tomar postura frente a él. De hecho, Jesús subraya que la salvación depende de cómo nos pongamos frente al Reino, cómo lo aceptemos, y esto no es una mera



Jesús nos habla de una manera de vivir y ser (Zatyryka 2017).

LAS PARÁBOLAS, IMÁGENES DEL REINO

En el Evangelio de Mateo, llamado el Evangelio del Reino, se da una predicación paulatina del Reino que va invitando a la gente a que se deje enseñar por Jesús. Las parábolas nos permiten descubrir el sentido profundo de lo que es el Reino de Dios.

La primera que utiliza es la del sembrador, donde el Reino de Dios se nos brinda, no se obliga ni impone. Por eso el sembrador tira la palabra, el anuncio. Esta palabra de Dios se ofrece, pero hay distintas formas de acogerlo. Algunos dejan que el mal se los arrebate, aquellos en los cuales la semilla queda fuera del terreno en el camino y se lo comen los pájaros. Otros lo pierden por inconstancia, los problemas se los terminan de quitar, confían más en sus propias fuerzas que en esta oferta de Dios de ser providente para llevar adelante su proyecto de vida en ellos. Otros lo pierden porque se lo quitan las preocupaciones del mundo y la seducción de las riquezas; nuevamente, es preferir otra cosa a la soberanía de Dios, poner a otro en el lugar de Dios. Y, finalmente, el que lo recibe, acoge y hace vida, termina dando mucho fruto.

Otra parábola para describir el Reino es la del trigo y la cizaña. Dios ha sembrado el proyecto, pero en medio de éste aparecen cosas que no son queridas por Él, como la

especulación o idea, sino que debe traducirse en acciones congruentes con el mensaje de fraternidad de Jesús, es decir, llegar a la convicción de que estamos llamados a amarnos unos a otros como él nos amó (Zatyryka 2017).

El Reino, con todo, no es cuestión de nuestro esfuerzo, es una gracia, un don que Dios nos da. Nuestra tarea es acogerlo, abrirnos a este don y, al hacerlo, responder a él. El Reino, que en el fondo es la soberanía de Dios en nuestras vidas, nos dice lo que Jesús enseñó a través de sus parábolas, de sus enseñanzas y actitudes; va creciendo suavemente, a veces sin que nos demos cuenta y, en la medida en que lo dejamos actuar, se va convirtiendo en el centro de nuestras vidas. En el Reino de Dios nuestras vidas son reguladas, llevadas, sostenidas, dirigidas por Dios.

cizaña; esta parábola subraya que no le toca a la gente arrancarla, que es algo que corresponde a Dios (Mt 13, 24-30). Una bella imagen es la del grano de mostaza que empieza como una cosa pequeñita, pero eventualmente se convierte en algo grande, capaz inclusive de acoger la vida; los pájaros vienen a anidar en él (Mt 13, 31-58). También lo compara con la levadura, ya que un poquito de ella basta para que todo el pan levante (Mt 13, 33-35). O con un tesoro y una perla: “el que lo encuentre y se dé cuenta de lo que tiene entre manos, deja todo por este Reino” (Mt 13, 44-46). Quien comprenda lo que significa vivir en esta comunión, en esta reverencia permanente con Dios, deja todo para vivir desde ese nuevo tesoro descubierto.

Más adelante, a la llegada de Jesús a Jerusalén, subraya que el Reino de Dios es de quienes se hacen como niños. Ese “hacerse como niños” habla de una actitud de confianza, de quien capta que está protegido por Dios; actitud fundamental para poder entrar a este misterio de ser ciudadanos del Reino de los Cielos (Mt. 18, 1-5).

Otra parábola que utiliza Jesús para describir este dinamismo interno del Reino es la de los obreros de la viña que son contratados a distintas horas: unos en la mañana, otros a mediodía, unos en la tarde, otros llegan cuando está por meterse el sol, y al final del día el dueño de la viña les paga igual a todos. De nuevo aparece una de las características del Reino: la gratuidad, el amor del Padre es gratis y se reparte a

todos, permanentemente está ofrecido. Luego viene la parábola de los viñadores homicidas. Ahí aparece otra vez el Reino, pero diciéndoles a las autoridades religiosas que les será quitado y puesto en manos de los que lo acojan.

La última de las grandes parábolas que utiliza Mateo es la del banquete nupcial. Mucha gente está invitada, pero muchos se excusan porque tienen otros compromisos. El novio de la boda dice a su sirviente: “Pues es que la comida ya está hecha, vayan e inviten a todos los que encuentren en el camino” (Mt. 22, 2-14). El Reino implica eso, que los que se han quedado fuera de la comunión se encuentran ahora en el centro de ella.

LAS BIENAVENTURANZAS Y EL REINO

En la nueva Alianza no hay imposición sino invitación. Dios se despoja de los contenidos propios del soberano del Antiguo Testamento y se convierte en Padre. El Sermón del Monte comienza propiamente con las bienaventuranzas, es decir, se declara al ciudadano del Reino como bienaventurado, gente feliz; pero no con alegría temporal o superficial, sino alguien con toda la plenitud de su vida, que vive profundamente feliz. Ése es el término que se utiliza para describir las bienaventuranzas.

En el Sermón del Monte, Jesús toma su lugar como maestro, toma la palabra y se pone a enseñar. Es un discurso destinado a los discípulos, pero que escucha también,

como destinataria, toda la humanidad. El verbo utilizado por el evangelista es "enseñar", que no significa "informar", sino que es algo más profundo. El que enseña informa algo que alguien no conocía, pero además ese algo necesita ser aplicado en la propia vida para realizar su cometido. El que enseña capacita a la persona para hacer esa misión. Ser discípulo, significa aprender del maestro para traducirlo en la propia conducta, pues, como ya explicamos, el Reino no es una verdad abstracta, es una sensibilidad personal, una relación con Dios, una manera de estar en contacto con Dios porque lo que se enseña no son contenidos conceptuales, sino una forma de vivir. Lo que Jesús va a decir es para la inmediata aplicación en la vida de quienes escuchan.

De alguna manera, la primera y última de las bienaventuranzas son el marco de todas y de todo el Sermón del Monte, el cual es el proyecto del Reino de Dios, de lo que es un mundo gobernado por Dios, como soberano del corazón de todos nosotros.

La primera bienaventuranza dice: "Dichosos los que tienen espíritu de pobres, porque esos tienen a Dios por Rey"; y la última: "Dichosos los que viven perseguidos por su fidelidad, porque éstos tienen a Dios por Rey". Es decir, aparece el Reino

en la primera y en la última de las bienaventuranzas, y subraya que, quienes tienen espíritu de pobres y son perseguidos por su fidelidad, tienen a Dios por Rey, son personas que han acogido a Dios como el centro de su vida, y sobre ellos efectivamente ejerce Él su soberanía. En el centro de este marco encontramos tres bienaventuranzas en negativo y tres en positivo. Las actitudes positivas de los seguidores de Jesús están llamadas a contrarrestar las situaciones negativas del pecado; es decir, los ciudadanos del Reino, aquellos que tienen espíritu de pobres y son perseguidos, que teniendo el Espíritu trabajan por transformar el mundo, son los



que van a facilitar que aquellas situaciones destructivas o deshumanizantes sean convertidas en esperanza. Termina el texto diciendo bienaventurados, es decir, alcanzarán la felicidad plena cuando los injurien y persigan y cuando, por mi causa, os acusen en falso de toda clase de males (Mt 5, 3-11). Jesús y el Reino son lo mismo (Zatyryka 2017).

No se trata de una observancia miope, perfeccionista, una serie de datos, sino de una sensibilidad para

ser hermanos de los demás; para vivir de acuerdo con lo que expresan las bienaventuranzas: preocuparse de aquellos que lloran, sufren, de quienes están sometidos, de los que tienen hambre y sed de justicia. Focalizar todo en este proyecto de vida, plenitud, hermandad, comunión es a lo que él nos invita.

Todo el Sermón del Monte es eso: busca primero el Reino de Dios, busca primero que Dios sea el soberano de tu vida, platica con Él, convive con Él, entérate quién es, que en tu vida sea un referente permanente, constante, confiado, íntimo, todo lo que eso significa y que Jesús nos dice una y otra vez cuando habla de su Padre.

DIOS DEL REINO

Jesús habla del Dios del Reino. Su predicación habla de su experiencia de Dios, de encuentro con su Padre. Su actitud de vida fue la de una relación profunda con Dios a quien sentía y llamaba Abbá, Papá, lo que ningún texto de la época se atrevía a hacer, aunque hay textos del AT donde se llama padre a Dios desde una figura de autoridad y lejanía. El evangelio mantiene el término de "Papá", de manera cariñosa que describe la experiencia cálida y privilegiada que Jesús tenía con su Padre, un Dios que es amoroso, en quien se puede confiar, en cuyas manos nos podemos dejar, centro de la Buena Noticia.

Jesús busca momentos de encuentro silencioso con su Padre. Jesús es un hombre de oración, de actitud de Reino, entendida



como comunicación íntima de Dios. En esta relación íntima con el Padre es donde encontramos la fuerza y empuje para proclamar el Reino. Un amor que es generoso sin medida, que perdona, que es tolerante, un amor que encuentra una satisfacción profunda en la reconciliación: así es el amor del Abba de Jesús y ese es el amor con que Jesús se siente invitado a amar a sus contemporáneos, invitándonos a amarnos unos a otros siguiendo ese ejemplo. Ese es el centro de la Buena Noticia de Jesús, el mensaje central del Reino.

Este Reino fue la pasión y el motor de su vida, fue la causa a la que se entregó en cuerpo y alma. Jesús terminó viviendo solamente para ayudar a su pueblo a

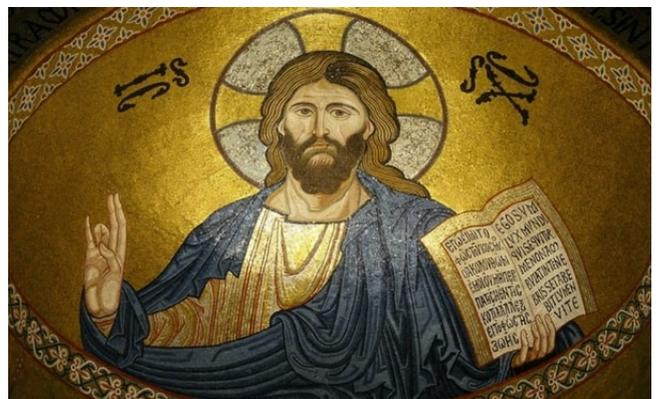
acoger en su corazón el proyecto de su Dios, dándole un horizonte nuevo y sorprendente. Jesús anuncia que el Reino ha llegado ya, que está aquí, porque Él mismo lo ha experimentado y quiere que todos experimentemos el reinado de su Padre, que no es un reinado de dominación y subordinación, sino de amor, entrega y sacrificio. Hay mucho por hacer en pos de este Reino y las palabras de Jesús, su modo de actuar y sus gestos siguen exhortándonos: “ve y haz tú lo mismo” (Lc 10,37) (Castillo 1999).

CRISTO REY DEL UNIVERSO

Busquemos que la Solemnidad de Jesucristo, Rey del Universo, instituida por el Papa Pío XI en 1925 y que se celebra el último domingo del año litúrgico, sea una invitación a reflexionar sobre el Reino que Jesucristo quiere para el mundo como consumación del plan de Dios.

El Reino de Dios viene a ser la columna vertebral de la misión de Jesús. Él proclamó incansablemente el reinado de su Padre en el mundo: “El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; conviértanse y crean en el Evangelio” (Mc 1, 14- 15). Sus destinatarios primarios fueron las víctimas, los maltratados, los vulnerados, los pobres, y todas aquellas personas excluidas aún en nuestra sociedad actual. Por tanto, acoger la propuesta de Jesús y adherirse a su palabra trae como consecuencia inherente comprometerse con la lucha por los más necesitados

mediante la solidaridad, la justicia y la misericordia, a través de la cual se gestan múltiples experiencias de humanización y liberación. Jesús habló de la llegada del Reino, pero no en sentido de dominio económico, social o militar, sino de servicio mutuo, de establecimiento de la verdad por el amor, sembrando humanidad. Quiso así que todos fueran reyes, en un Reino fundado en la verdad Dios y en la fraternidad entre los hombres.



En el día de Cristo Rey, Jesús sigue diciendo que él es “rey” por ser transparente, por vivir en verdad, es decir, auténtico, haciéndose “verdad” en el amor (Ef. 4, 15). Jesús es rey en amistad porque ha dicho todo lo que es, todo lo que tiene, todo lo que sabe, la verdad completa (Jn 15, 12-17). Y todos podemos ser en él y con él reyes, siendo en verdad lo que somos, en transparencia de Vida, en amor mutuo, en conocimiento compartido, sin envidias, sin violencia, sin dineros escondidos, sin manipulaciones religiosas, sin ocultamientos miedosos (Pikaza 2021). La grandeza del Reino de Dios la vamos descubriendo en la comunión con Dios, y para ello una imagen muy hermosa es la de

CELEBRACIÓN DE LA MISA DE NAVIDAD EN SABATINA

24 de diciembre · 20:00 Horas

**Lunes 25 de diciembre misas con horario
dominical**



un camino que siempre está esperando ser recorrido; un camino que, a medida que es recorrido, va revelando una serie de implicaciones que van haciendo que el valiente peregrino se vaya configurando con Cristo, a través del encuentro fraterno con sus hermanos más necesitados.

BIBLIOGRAFÍA

Castillo, José María. 1999. El Reino de Dios, por la vida y la dignidad de los seres humanos. Bilbao: Declé de Brouwer.

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

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

Pikaza, Xabier. 2021. El blog de X. Pikaza. Domingo de Cristo Rey. 21 de 11. Último acceso: 2023. https://www.religiondigital.org/el_blog_de_x_pikaza/Cristo-Rey-Pilato-Jesus-Jn_7_2397430234.html.

Zatyryka, Alex. 2017. Jesús y el Reino de Dios. Ciclo Cristianismo y Mundo Contemporáneo. 14 de noviembre. Último acceso: 2023. https://www.youtube.com/watch?v=6XLI_iT8HVE.

Cómo preparar un menú de Navidad fácil y barato. Ideas y tips

Eleonor FISCHER

Sin duda Navidad es la época más especial del año, sin embargo también es la temporada más cara. Aunque la mayoría de las personas durante este tiempo perciben más dinero, también gastan más o simplemente deben pagar deudas pendientes, y estas entre otras situaciones posibles, recortan el presupuesto de las fiestas. ¿Pero qué hacer ante esta situación?

La estrategia ideal para disfrutar unas fiestas increíbles no existe, porque también depende de la situación de cada quien (económica, laboral, personal, etc.). Sin embargo, siempre resultan útiles algunos tips que podemos emplear de vez en vez o incluso incorporarlos como una nueva tradición personal para **conseguir unas comidas o cenas de Navidad fáciles y económicas**.

La cena navideña resume todo el espíritu de la temporada: la reunión familiar, entre

amigos y conocidos; la celebración y la alegría. La sensación de reunirte con todos los seres especiales de tu vida, en torno a la mesa, resulta indescriptible. Por este motivo, la cena es el momento cumbre de la época decembrina. Si cuentas con poco presupuesto para la comida cumbre del año, no resulta impedimento para saborear una cena exquisita, sino que tan solo necesitas imaginación y un poco de planificación. Aquí te dejo unos cuantos [tips para ahorrar en la cena de Navidad](#):

- **Anticipar es la clave.** Realiza los preparativos navideños con 6 meses (mínimo 6 máximo 11) de anticipación. Trázate un plan y síguelo. ¿En qué te beneficia esto? En muchas



cosas, incluyendo la primordial...

¡ahorrar!

- **Compra productos fuera de temporada.** Los alimentos no perecederos puedes comprarlos con 6 meses de anticipación, paulatinamente, en plan de acumular. Compra según sea tu capacidad adquisitiva, uno o dos productos por mes harán la diferencia al final del año. Este tip se conecta con el primero ya que, si compras antes de Navidad (algunos meses antes) encontrarás productos en menor precio o conseguirás ofertas (2x1 y cosas así). Recuerda siempre revisar la caducidad de los productos alimenticios.
- **Aprovecha las rebajas** desde... ¡enero! Recuerda que esas son las fechas de las gangas, por lo cual resulta ideal aprovechar el momento. Así, puedes encontrar utensilios de cocina y repostería muy útiles en diciembre por ejemplo.
- **Prepara un lugar especial para guardar las cosas.** Recuerda que si no conservas de forma adecuada los alimentos, se pueden dañar, aunque la fecha de caducidad esté muy lejos. El sitio ideal para almacenar debe ser un lugar fresco, sin humedad, sin luz directa (preferiblemente oscuro) y sin fuentes de calor cercanas. Revisa las etiquetas del producto, para almacenarlo correctamente, recuerda que cada artículo posee sus particularidades (temperatura y otras). Si posees un buen freezer o

congelador, puedes almacenar algunos tipos de carne, incluso durante 6 meses. Recuerda que debes ser muy cuidadoso, ya que si por algún motivo se rompe el proceso de congelación, se puede dañar la carne. Si esto ocurre no la consumas porque podrías intoxicarte.

- **Selecciona las ofertas de temporada.** Ubica los lugares con mejores ofertas, revisa, compara y compra. Visita al menos 3 o 4 sitios. Recuerda que a medida que se acerque el 24 de diciembre los precios suben. ¿Comprar algo de temporada costoso? Claro que sí, con lo que ahorras en el año adquiriendo lo necesario para la época decembrina, puedes darte algunos caprichitos. Si deseas adquirir algún producto fresco que solo se vea en esa época date el gusto.
- **Sustituye ingredientes por otros más económicos.** Elegir ingredientes de buena calidad no implica que sean costosos. Sé cuidadoso en la selección de la marcas de menor precio, y si no te convence ninguna, reemplaza el ingrediente por otro (infórmate previamente).
- **Prepara algún platillo exótico o alguna receta especial.** Si ya te agarró infraganti la temporada no entres en pánico, existen otras estrategias para salir de apuros con menús de Navidad sencillos. La idea es no comprar los alimentos clásicos de la época. Por ejemplo, si en tu país

es tradicional comer cerdo, compra pescado u otra carne. Una idea interesante es preparar algún platillo navideño de otro país por ejemplo. ¡Sorpresa culinaria navideña. Si siempre quisiste cocinar alguna preparación en particular, aunque no sea especialmente navideña, llegó el momento. Disfruta de la imaginación y la creatividad de la época para también relajarte. Así que, mientras los demás compiten por los productos de la temporada y se estresan, tú simplemente eliges otros víveres, derrochando tranquilidad y sin necesidad de desequilibrar tu economía. Puedes explorar desde preparaciones vegetarianas, recetas familiares muy antiguas (o de un antepasado extranjero), alguna preparación que viste en la televisión o Internet (como en RecetasGratis), recetas de amig@s, preparaciones de chef famosos o incluso alguna invención tuya.

- **Elige recetas con ingredientes navideños.** Existen preparaciones convencionales que se adaptan perfectamente a la recetas de los menús de Navidad. ¿El secreto? Selecciona las que utilizan ingredientes navideños: canela, frutas cítricas, frutos rojos, jengibre, frutos secos, chocolate, ciruelas, uvas pasas, etc. Por

ejemplo: un [bizcocho de jengibre](#) o mandarina, una [tarta de crema catalana](#), un [lomo con salsa de frutos rojos](#), o unas [chuletas a la naranja](#).

- **Sé creativ@ con los canapés.** Mantener a los invitados animados y satisfechos es muy importante, por lo tanto necesitas colocar suficientes aperitivos y bebidas en la mesa. Los comensales no deben llegar casi hambrientos a la cena, ni tampoco muy llenos. Existen muchas recetas económicas que puedes aplicar o incluso inventar tus propios pasapalos. ¿Qué necesitas? Mirar recetas, hacer una lista con las que más te gustan, chequear la despensa y finalmente, salir a comprar si es necesario.
- Al día siguiente, **prepara recetas de aprovechamiento.** Finalmente, después de la celebración, prepara platillos con los resto de la cena. Existen recetas deliciosas de aprovechamiento para seguir sorprendiendo a todos, al siguiente día. ¿Preparad@ para Noche Vieja?

Tomado de <https://www.recetasgratis.net/articulo-menu-de-navidad-facil-rapido-y-economico-71496.html>

¡No te dejes engañar!

En los últimos días, a personas queridas por mi les han hecho llamadas de extorsión o bien, clonado sus teléfonos o su Whatsapp. Es una realidad que las extorsiones han ido en incremento, y una manera de intentar no caer en ellas, es cuidar más la información que ofrecemos, y también no facilitar número de celular o servicio de WhatsApp a personas



desconocidas. Las instituciones bancarias, cuando nos llaman por un servicio, o bien, porque necesitan contactarnos, tienen toda la información necesaria de nosotros, ofrecida por la misma institución bancaria, de manera que no es necesario dar mayor datos.

El sábado pasado, en la tarde, hacia las 6, llamaron también a casa, a la parroquia, y decían hablar del Arzobispado, querían hablar con el superior. Afirmaba que hablaba "el padre X", y sus expresiones me parecieron fuera de lo que manejamos ordinariamente. Según la persona que hablaba, quería que apuntara datos para que recibiera un paquete que entregarían para el superior, utilizaban un lenguaje poco convencional, como "licencias ministeriales" o "tribunal



eclesiástico”, eso me llevó a pensar que podría ser real, pero dudé por la hora en que llamaban, pues el Arzobispado no trabaja en sábados y menos por la tarde. Sin embargo, apunté la información. De repente me pedían que les pasara mi número de celular para triangular una llamada, a lo que firmemente contesté que no tenía celular conmigo. De manera imperativa, el tipo, quería que fuera por él y le contesté que no podía. Como le seguía dando largas, se puso agresivo, me recordó que tenía madre (algo que ya sabía) y después de insultarme, colgó.

No siempre es fácil identificar cuando se trata de un intento de extorsión o un fraude telefónico, por ello, será necesario buscar medidas para cuidar nuestros datos identitarios y la información que tenemos.

Me llevó a recordar que en una ocasión anterior, dialogando con mis padres y hermanas, a causa de intentos de extorsión que les habían realizado vía telefónica, les compartía la necesidad de cuidar de los datos personales y también de evitar caer en esos fraudes. Les compartí la idea de poner una clave que identificara que en verdad se trata de una situación real.

Evidentemente una clave familiar, será un elemento que no tiene sentido para los demás, pero que puede ser fácil de recordar para las personas que integran la familia como el nombre de alguna mascota anterior o una fecha de aniversario.

No es la primera vez que me toca recibir llamadas o bien que intentan extorsionar o amenazar, puesto que nuestros datos son públicos y es fácil obtener número de teléfono de los conventos y direcciones, y lo que observo que me ha funcionado es darles largas, tomar el control de la llamada, desconfiando de lo que me dicen, poniendo en duda lo que dicen. Ciertamente lo recomendable es colgar inmediatamente, pero me parece que las personas que están al otro lado del teléfono, algo que no quieren es alargar la conversación, porque así ellos tienen el control, mientras más los alargo, observé que se desesperan y terminan por colgar y no molestar más.

Sin embargo, es importante no perder la paz y el control, algo necesario es no ofrecer datos cuando los piden, por ejemplo, si te solicitan nombre completo, puedes preguntar ¿qué nombre tienes

registrado en tu pantalla? O si dicen que necesitan tu número de celular, evitar darlo. En alguna ocasión he dado los nombres en desorden, y suelen caer redondos, pues no conocen la información, eso me confirma que se trata de un intento de extorsión.

La misma policía, tiene conocimiento de que muchos intentos de extorsión provienen de los reclusorios, así que con ese dato, me he propuesto no perder la paz, no me conocen y no tienen acceso a mi o a las personas que dicen tener acceso.

En el caso del whatsapp, o de mensajes, generalmente van acompañados por un caso catastrófico, como que hubo un accidente, una necesidad urgente, o la muerte de un familiar.

En mi última experiencia a través de WhatsApp les comparto que la persona que escribió utilizó un lenguaje que me ayudó a darme cuenta que se trataba de un intento de fraude. Transcribiré la conversación:

"Wey ayudame tengo un problema grave por resolver. Presta lo que puedas transfiere pa rápido en BBVA"

Mi respuesta fue: utilizar el nombre de la persona que tenía registrado. (Pondré *Mauricio*)

Su respuesta fue: "Si ayuda me"

Respondí: "Si. Sólo pásame tu contraseña antifraude."

Me contestó un número de clabe y con un mensaje breve "Es cta gracias".

Respondí: "Primero tu clave antifraude". "Es lo acordado". Y fue el fin de la conversación.

Para empezar mi amigo no escribe con faltas de ortografía y jamás me diría "wey".

Es importante identificar cómo escriben las personas cercanas a ti, con cada persona tenemos un código de escritura, igual que para hablar. El uso de palabras no convencionales puede alertarte de que se trata de un intento de extorsión.

Confieso, que no tengo ninguna contraseña antifraude con el amigo de contacto, pero esto la persona fraudulenta no lo sabe. Si me da una respuesta se quema solito, por lo que su única salida es no continuar con los intentos de extorsión, seguro si intenta pinchar mi celular, no sabrá si tengo contraseñas antifraude con otras personas, por lo que es menos probable se arriesgue a quemarse y que se den cuenta de que es un intento de robo. Lo mismo, no sabe si "Mauricio" en verdad ha dado contraseñas antifraude a otros usuarios, así que mi esperanza es que se corte el intento de extorsión.

Recuerda que el whatsapp ha intentado aumentar su seguridad, tiene una sección de seguridad que te permite dificultar el acceso a tus datos como el "bloqueo de pantalla" y la "verificación en dos pasos" que se trata de un pin que se solicita cada determinado tiempo. Como recomendación, activa la verificación en dos pasos para aumentar la seguridad en el WhatsApp.

Respecto a Facebook, la verdad no soy fan de esta red social, es muy fácil obtener muchísima información de ella sobre cualquier persona, hay quienes suben “estados” y notifican absolutamente todo lo que están haciendo. En lo personal desconfío de la red social, y lo que podría decir, es tener cuidado con todo lo que se suba de información. Una vez que está en la red, ya es de dominio público.

Recuerdo que en una de las maestrías, en la materia sobre delitos sexuales, la maestra, que es de profesión criminóloga, nos compartía cuántos datos sacan de las redes sociales, por los pocos filtros que se ponen respecto a la información. Eso me motivó mucho más a no utilizar cuentas para compartir lo que hacía en el ámbito social, además de que no tenía interés en mostrar que en verdad ¡soy altamente aburrido! Pero para quienes usen estos medios, recordemos poner los menos datos posibles y saber que es un lugar público, una vitrina en donde somos expuestos.

Por otro lado, los celulares hoy en día, tienen el servicio de bloquear las llamadas de personas desconocidas, en lo personal ha sido muy útil, pues me ayuda a filtrar las llamadas que desconozco y las desvía al buzón de voz. Cuando me interesa entrar en contacto con alguien, o espero la llamada de una persona que no tengo registrada, entonces les pido que me envíen un mensaje primero para registrar su número y así poder esperar su llamada.

Ciertamente, en un tiempo como el que vivimos, las personas que trabajan en el intento de extorsión suelen ser muy creativos, nos toca ser más creativos que ellos y buscar nuevas maneras de cuidar de nuestros datos personales y de nuestra información.

Fr. Guillermo URIBE, ocd

