

## Consejos para mejorar la salud

La experiencia emocional de los mayores

Con la edad se beneficia la experiencia emocional de cada día. La gente mayor experimenta más emociones positivas en su vida diaria y menos negativas. ¿Por qué?

Porque nuestras emociones se hacen más ricas y complejas a medida que pasan los años, a las personas mayores les pasan experiencias positivas y negativas de modo continuo: p.e. estar contento y al mismo tiempo que se caiga una lágrima; o bien sentirse feliz y al mismo tiempo un poco enojado. Esta capacidad de los mayores se llama complejidad emocional. Esas emociones mixtas ayudan a no tener esas dramáticas depresiones y exaltaciones de la gente joven. Esas emociones mixtas permiten tener más control sobre lo que se siente.

Las emociones mixtas se manejan más fácilmente que las emociones puramente positivas o puramente negativas. Por eso, la vida se lleva mejor y se tienen experiencias cotidianas enriquecedoras. +

O. D. S.

## Reconocimientos

### Muchas gracias.

A Fernando Piñeiro por haber preparado la Adoración al S. Sacramento del Jueves Santo.

A Fabián Valiño por haber preparado el Vía Crucis del Viernes Santo.

A M. Alicia Escudero por haber preparado las flores de la Vigilia Pascual y Pascua.

A Pedro J. Sorhonet, por su colaboración con el órgano y el canto durante la Semana Santa.

A M. Rosa Crocco, M. Rosa Domínguez, Norma Bique, Mónica Villafañe, Enrique Valiño, Leonardo Alonso, M. Luján Segovia, Francisco Salmerón, Eduardo Polimeni, Angel Arredondo, Edgardo Rodríguez, Mariana Lespada, Verónica Cicchitti y a José Miguel irala por su ayuda en los días de Semana Santa.

A los sacerdotes que vinieron a confesar el Martes Santo: José M. Casadeval, Alejandro Fabián Sejo, Julián Antón y Juan Pablo Ballesteros.

## Recuerden a nuestros enfermos

Unas oraciones que nunca deben faltar es por los enfermos y los que están internados o han sido operados hace poco y están recuperándose. Es un gesto muy noble orar por nuestros hermanos. Y también por quienes los cuidan, ya que pasan un estrés muy grande.

**La página web de la parroquia es [eventossangabriel.com](http://eventossangabriel.com)**

También es bueno que sepan que pueden comunicarse con la parroquia via e-mail. Este es: [sangabriel93@gmail.com](mailto:sangabriel93@gmail.com)

## Nuestros objetivos parroquiales

1. Logar un culto consciente, activo y fructuoso
2. Hacer una comunidad familiar, afectuosa y confiable
3. Dar los Sacramentos con la debida preparación
4. Hacer de San Gabriel Arcángel un lugar de belleza y de arte
5. Llegar a la gente con nuestro boletín semanal "Guía y Consejo", nuestro periódico mensual "Amor y Alegría. La voz del Peregrino" y las páginas de la internet.
6. Levantar el ánimo a una población sometida a la televisión y a no trabajar.
7. Estudiar la Palabra de Dios, apoyarnos en los Santos Padres, la Tradición y los Santos.

# Guía y Consejo

**Boletín de la Parroquia San Gabriel Arcángel**  
**Año 29 - n°. 1517 - 8 Mayo 2022 - 4°. Pascua**  
**Institución ilustre de la ciudad de Buenos Aires**  
**Avda Rivadavia 9625 - 1407 - 4635-1888**



## Una luz y una oración

Queridos fieles:

### Una nueva experiencia el Jueves Santo

Estuve consultando a la gente conocida sobre el lavatorio de los pies. La mayoría piensa que es un rito simbólico referido a la actitud de los esclavos en la antigüedad. Los esclavos lavaban los pies porque los caminos eran de tierra y sólo los nobles usaban zapatos. Casi toda la gente usaba calzados hechos con juncos. De modo que los pies había que lavarlos cuando se entraba a una casa y mucho

más a una invitación a cenar. De ese lavado sólo quedó el Jueves Santo un acto simbólico: echar un poco de agua sobre un pie y secarlo. De lavado no tiene nada; de símbolo sí, porque normalmente el sacerdote se arrodillaba para echar el agua. De modo que me sugirieron, por las palabras de Pedro: "No sólo los pies, sino las manos y la cabeza", que hiciera el lavatorio de las manos, que es la parte del cuerpo que más se ensucia. Además nos lavamos las manos de prisa y casi nunca nos enjabonamos bien, y si nos ponemos alcohol es también rápido y poco.

Entonces hicimos el lavatorio de las manos. Fue una experiencia muy fuerte para nosotros: porque cada uno se enjabonó las manos durante un buen rato y luego las escurrió en un recipiente con agua limpia. El agua que quedaba estaba sucia, pese a que todos habían venido limpios. Lo más interesante es que después del escurrimiento, echamos agua fresca perfumada sobre las manos y el sacerdote ofreció una tohalla a cada uno.

¿Por qué digo que fue una experiencia muy fuerte? Porque enjabonarse durante un rato es como hacer un buen examen de conciencia, escurrir las manos en una recipiente con agua es como recibir la absolución de los pecados, y luego recibir agua perfumada como de un manantial es como sentir la fuerza del Espíritu Santo que nos impulsa a vivir una vida nueva.

Los rostros de alegría de los invitados a lavarse las manos expresaron mejor que palabras el efecto del rito sagrado. Mientras el canto "Yo no he venido a ser servido" daba el marco de

lo que se estaba haciendo. Hay nuevas experiencias de humildad y servicio para imitar a Jesús.

**Atención del teléfono +54 9 11 4889 9353**

De martes a sábado de 10 a 12 hs.

**Whatsapp escritos o hablados**

+54 9 11 4889 9353

**Comunicarse por correo electrónico:**

Pueden hacerlo a [sangabriel93@gmail.com](mailto:sangabriel93@gmail.com)

Con mi gran afecto  
Mons. Dr. Osvaldo D. Santagada

## Indicaciones previas al tiempo de ORACION (V)

### 5: Disposiciones para orar

#### 1. Entrada en oración.

Dignidad. Es la postura de quien habla y escucha a Dios mismo.

Atención. El valor de la oración no se mide por la estabilidad de la atención. La atención que se necesita es la de no ser apresurado, como quienes comen tragando sin masticar: molestan a los comensales, sufren problemas digestivos, necesitan enormes cantidades de alimento.

Devoción. Me entrego a lo que hago. Por lo tanto: No existe el teléfono cuando oro. No aceptamos interrupciones (pedidos, visitas, ruidos). Explicamos éso a los de la casa.

#### 2. ¿Qué se hace durante el tiempo de la oración?

No se intenta descubrir ideas brillantes, pensamientos elevados sobre Dios, frases cautivantes sobre la fe. Es cierto que podemos pensar en Dios, tratar de conocerlo mejor y profundizar en su Misterio, pero la esencia de la oración no es cuando yo pienso.

No es para experimentar impresiones tonificantes. Es cierto que podemos tener el sentimiento de la presencia de Dios, una pacificación y gozo, y sentir fervor y entusiasmo, pero la esencia de la oración tampoco se halla cuando yo siento.

Sólo ora bien el Cristiano *desinteresado*, que no busca pensamientos o emociones. ¿Viniste por la comida o por el amigo? La esencia de la oración se da cuando yo quiero. Al iniciar la oración se enciende el *piloto automático*, como hacen en los aviones una vez que alcanzan la altura del vuelo: el *piloto automático* lleva el avión a su punto de destino. Hay que tener *horas de vuelo*, como los pilotos, para ascender de grado.

#### 3. La esencia de la oración.

La oración es la adhesión de mi voluntad a la voluntad de Cristo. Por eso no consiste en la atención, ni en los sentimientos, ni en la actividad de la inteligencia. Es la *orientación* de mi corazón a querer lo que Dios quiere. Cuando comienzo se enciende una luz: *Quiero estar contigo, Señor*. Y esa luz no se apaga hasta terminar. De vez en cuando verifico que no se apague, o sea, repito: *Quiero lo que Tú quieras, Señor*.

Oswaldo D. Santagada

## Historia nueva

### Medio kilo de corazones de pollo

En 1966 pasé en Beckenham (Inglaterra) parte de las vacaciones que nos daban en el Colegio Pío Latino Americano de Roma. Las Esclavas del Sagrado Corazón me recibieron y estuve un mes descansando del intenso trabajo intelectual de Roma. La Madre superiora me dijo un día: Aquí viene una señora mexicana, pero no habla inglés y sabemos que ha tenido un problema. ¿Podría ir a comer con ellos? Acepté complacido. Eran jóvenes de cerca de treinta años como yo, y él trabajaba en una empresa multinacional. Me contaron que habían perdido a su hijo: “Nuestro hijito murió”. Me sentí perdido, porque uno espera escuchar cualquier problema pero la muerte de un hijo es terrible. Desde ese día la señora comenzó a venir a Misa diaria en el Convento de las hermanas. Nos hicimos amigos.

Una mañana estaba yo en un supermercado tratando de comprar una cajita de te, cuando me dí cuenta que mi amiga mexicana estába esperando en la cola de la carnicería. Las mujeres inglesas van a hacer las compras vestidas con sombrero y elegancia. La señora mexicana no se había arreglado mucho para hacer la compra. Una mujer estaba hablando mucho con el carnicero, porque quería comprar seis corazones de pollo para una cena que iba a dar. Los ingleses son muy detallistas y no te ofrecen platos repletos. La mujer elegía entre los corazones que le mostraba el buen hombre. Eso duró un rato. Al fin terminó su compra. Entonces la señora mexicana cuando todavía la inglesa estaba allí le pidió al carnicero: “Deme medio kilo de corazones de pollo, para mi gato”.

Me sonreí y cuando iba a salir nos encontramos y le comenté que me había parecido un acto muy jovial, comparado con seriedad de la cara de la mujer. Ella se largó a reír y dijo: “No pude con mi espíritu mexicano. Nosotros somos tan distintos...” Y nos reímos juntos. Recién en 1893 iba yo a conocer a los mexicanos en su tierra y comprendí por qué mi amiga no había podido contenerse. O.D.S.

### Nuevas obras de misericordia

Apareció durante la Semana santa mi nuevo libro, titulado “Nuevas Obras de Misericordia” Es un intento de actualizar la lista medieval que se seguía enseñando en el Catecismo. Trato de tener en cuenta que vivimos en una sociedad movida por la tecnología: computadoras, celulares, televisión, y nuevas actitudes hacia la vida. Puse al libro unas ilustraciones para hacer más fácil la lectura, porque esas imágenes enseñan tanto como lo escrito. Espero que lo disfruten. Mons. Oswaldo Santagada

