



Para mejorar la salud: nueces pecan

- dan vitaminas y minerales
- mejoran el sistema inmunológico
- ayudan al corazón: reducen la presión
- potencian el cerebro y hacen perder peso

Reconocimiento a quienes ayudaron para Clorinda

José María Castro	Ana Beatriz Serrago
Daniel H. Cicchitti	M. Celia Cicchitti
Susana Burghi	Víctor Converso
Angélica Chidichimo	Atilio Latrónico
Amelia Cáceres	Fabián Valiño
Mónica Horecky	Irene Cervantes
Marisa Casado	Rita I. Mendonca
Mónica Villafañe	S. Klinsmann
M. Rosa Crocco	Juan Carlos de la Fuente
Norma Bique	Ana María Cardaci
Perla Casale	NN(4)



Ya comunicamos a las Hnas. M. Antonia y M. Virginia lo que tienen a disposición. Agradecen muchísimo a todos.

Reconocimiento quienes mantienen el Fondo de ayuda

Ana María Cardaci	María Celia Cicchitti
Alberto Rivas	Dora Lamas
Perla Casale	Susana E. Burghi
Antonio Grillo	Blanca Vinciguerra
Roxana Bermúdez	Víctor Converso
César Tito	M. Araceli Alvarez Felpeto
Gloria Kisluk	Atilio Latrónico
Adolfo Villca	María Pérez
Stella Maris Segovia	M. Marcela Sendra

Página de internet

sangabrielarcangel.com.ar

Otras páginas oficiales:

eventossangabriel.com

diosnosemuda.com

Nuestro Nuevo Teléfono:

+54 9 11 4889 9353

Pueden enviar whatsapp escritos o hablados

La página web de la parroquia es eventossangabriel.com

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

Guía y Consejo

Boletín de la Parroquia San Gabriel Arcángel
Año 29 - n°. 1518 - 15 Mayo 2022 – 5°. Pascua
Institución ilustre de la ciudad de Buenos Aires
Avda Rivadavia 9625 – 1407 - Cel. 11.4889.9353



Una luz y una oración

Queridos fieles:

Nuestro maestro de música: Pedro J. Sorhonet

Desde hace 12 años el maestro de música de nuestra comunidad es el organista Pedro J. Sorhonet. Comenzó el 29 de abril de 2010 y sucedió en el cargo al recordado y querido amigo + Orlando Francisco Barbieri.

Pedro es compositor de música, eximio cantante y un organista de primera. Pensamos que Dios ha sido muy bueno con nuestra comunidad al darnos a esta personalidad musical y con tantos valores humanos y cristianos.

Él compuso muchas de las canciones litúrgicas que entonamos en nuestras celebraciones (como esos bellos cantos pascuales) y un librito “Espíritu de vida” con el Ordinario de la Misa, incluyendo un novedoso Credo y el Padrenuestro que solemos cantar.

Lo que más nos impacta es que igual que Juan Sebastián Bach, Telemann, Vivaldi, Scarlatti y otros organistas, Pedro es un hombre de fe y ama a la comunidad de San Gabriel Arcángel.

Nos deleita cantando como solista las estrofas de los salmos en las Misas y cuando vamos al Cinerario a despedir a los queridos difuntos. Su voz armoniosa nos llena el alma y consigue darnos la paz que venimos a buscar. El Señor lo ayuda así.

Durante años dirigió el Coro parroquial que por la época que estamos pasando, no pudo seguir. Pero volverá. Cada año para Navidad tuvimos un Concierto con el Coro que fue muy aclamado. Además él compuso unos preludios especiales para intercalar en esos conciertos. Y muchas de las obras que escuchamos en nuestra iglesia son de su autoría.

También lo hemos escuchado en algunas de nuestras convivencias, tocando para elevar el ánimo de quienes vienen a pasar un buen rato de conversación y rica comida. Muy hermoso es oír los preludios que prepara para la Adoración a Jesús Sacramentado cada Jueves Santo. Y él elige los cantos que elevamos cada domingo y cada fiesta, y prepara las hojas para los días 29 y ocasiones especiales.

Entre sus obras están las “Canciones para niños y adultos”, muy apreciadas.

Damos gracias a Dios por su presencia.

Con mi gran afecto

Mons. Dr. Osvaldo D. Santagada

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

Los ritos, ceremonias y solemnidades

Mantengan el silencio y tendrán una ceremonia tocante. Destruyan el silencio y tendrán un acto sin importancia.

La pérdida del sentido de solemnidad es una de las cosas más graves de nuestro tiempo. Para ceremonias solemnes se necesitan ropas solemnes.

Sepan que nuestras ceremonias no necesitan ser hermosas, sino sólo ceremonias y dignas. Lo que importa es el rito para el alma y para el cuerpo.

Hacemos algo para Dios, no nos interesa si es hermoso, o agradable. Mejor que sea serio. Para farras hay otros lugares.

Hacer las cosas solemnes por Dios se llama “decoro”. El decoro es un sentimiento maravilloso de ser humanos, y lo mantenemos en todas nuestras acciones.



Sobre el católico en la cultura actual (3)

¿Por qué vivir tan acelerados?

Algunos parecen no tener tiempo para integrarse o acomodarse a nuevos trances. Siguen su rutina y copian el apuro de otra gente. Además comen con el celular y lo usan de modo constante incluso cuando están en consultorios o terapias. No paran en su activismo. S. Pío XII decía que el activismo es la muerte de la vida espiritual, porque confía en las fuerzas humanas nada más. Son claros los efectos de vivir acelerados. Ese estilo de vida causa trastornos: del corazón, estrés crónico, ímpetus y enojos, bruxismo y pérdida de alegría.

Así como hay alimentos que necesitan una absorción larga en el vientre, del mismo modo hay situaciones que exigen un tiempo más largo para poder asimilarse.

¿Cuál es la razón de esto? La mente necesita tiempo para no repetir lo conocido y usar ideas y palabras nuevas. Los alumnos que preparan sus exámenes sin tiempo fallan. La cabeza no pudo asimilar las ideas. Cuando no aceptamos cambiar la mente, es probable que erremos.

El cambio de mente exige un aprendizaje. Al vivir acelerados, nos manejamos con ideas antiguas o aprendidas en la infancia, escuela o momentos previos, y no podemos hallar lo hermoso que traen los nuevos hábitos, ideas y búsquedas.

En el cuerpo humano sucede lo mismo: si hay una buena asimilación, se regeneran las células, se obtiene más energía, se mejoran los tejidos de los músculos y se hace más lento la vejez. Por eso, el mejor remedio para no vivir acelerados es la meditación diaria, el silencio, la atención a la respiración honda y la toma de consciencia de lo que estamos haciendo.

Hay que separar las emociones de los pensamientos

Oswaldo D. Santagada

Es importante poder distanciar nuestras ideas de nuestras emociones. Sólo así podremos llevar alegría a la gente, olvidarse de uno mismo y pensar en los demás, y buscar lo mejor para cada uno. Sin embargo, en la vida cotidiana, no lo hacemos y a veces nos pasamos un día entero preocupados por una emoción negativa. Ese es el mejor modo de dañar la salud, tanto del alma como del cuerpo.

Les sugiero unos modos de tomar distancia entre las emociones y las ideas. Les propongo estos distanciamientos para separar nuestros pensamientos de las emociones que llegan.

En primer lugar un **Distanciamiento en la forma de hablar**. Consiste en usar la tercera persona del singular. Ese es el modo de quitar la angustia o la ansiedad que provoca la emoción negativa. Cuando usamos el pronombre yo, a mí, me, mis, aumentamos las emociones negativas. Por eso es mejor que uno diga: “¿Qué pone nervioso a Pedro? ¿Qué preocupa mucho a Pedro? ¿Por qué Pedro está angustiado? ¿Qué está molestando mucho a Pedro?” Y cosas parecidas.



En segundo lugar propongo un **Distanciamiento en el tiempo**. Como los problemas no se quedan para siempre, es muy bueno que pensemos en el futuro

cercano: ¿Dentro de 2 meses esto me impactará tanto?

En tercer lugar propongo un **Distanciamiento en la forma de verse**. Consiste en verse a uno mismo con sí estuviéramos viendo una película. Así el cerebro emocional no vuelve a experimentar algún hecho con fastidio. Así también disminuye la respuesta de estrés en las células neuronales. Y así se activan áreas del cerebro más racionales y analíticas.

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 S. Gabriel Arcángel un lugar de belleza y de arte, de solemnidad y ceremonia.
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 de una población sometida a la televisión y a no trabajar.
7. Estudiar la Palabra de Dios, apoyarnos en los Santos Padres, la Tradición y ejemplos de los Santos.