

Guía y Consejo

Año 30 – no. 1539 - 2 octubre 2022 –

Boletín de la Parroquia San Gabriel Arcángel
Institución ilustre de la ciudad de Buenos Aires

Avda Rivadavia 9625 – 1407 CABA - Cel. 11.4889.9353

30 años anunciando el Evangelio en Villa Luro

sangabrielarcangel.com.ar – eventossangabriel.com

email: sangabriel93@gmail.com CBU, alias: monse10



Una experiencia inolvidable

En una Misa de domingo, cuyo tema era el nacimiento de Jesús, llamé ante el altar a los chicos del catecismo. Pedí que vinieran uno de sus padres a ponerse detrás, mirando a la comunidad católica. Así sucedió.

Entonces pregunté: ¿qué sintió cada uno cuando nació ese su hijo? La pregunta les sorprendió y sonrieron. Los chicos estaban serios porque intuyeron que algo iba a pasar.

Cada padre o madre fue diciendo algo con la llegada de este hijo. Comenzaron las respuestas. Uno dijo: *Esta niña trajo alegría a toda la familia y hasta el vecindario se alegró.* Otra dijo: *Este hijo es lo que yo tanto pedía y lo amamos desde el primer instante.* Otro dijo: *Este hijo nos deslumbró y quedamos atónitos ante la casa que se convertía en hogar.* Otro dijo: *Desde que nació este hijo, nuestro matrimonio se fortaleció.* Otra dijo: *Lo amamos desde que lo vimos y seguimos amándolo, aunque ya lo queríamos desde que lo concebimos.* Otro dijo: *Esta niña trajo amor a la familia y dimos gracias a Dios por este regalo.* Y muchas otras respuestas parecidas, y emocionadas.

Al mismo tiempo que hablaban tocaban con cariño a sus hijos o los abrazaban por atrás con mucho amor. Hubo lágrimas de emoción. Y lo más valioso: los chicos supieron algo de lo que nunca habían oído hablar a sus padres, y en público. La marca de esas palabras paternas o maternas, jamás será olvidada por esos hijos.

La ceremonia tan sencilla e inesperada permitió seguir hablando de la emoción de María, cuando nació Jesús y cómo sería su destino, ya que había sido concebido por un milagro del Espíritu Santo. Era el Hijo de Dios hecho hombre en el seno de una Virgen elegida.

Para María llegó la vida real: huir de Belén, criar a Jesús en el respeto por las tradiciones del pueblo, aceptar su pasión y alegrarse con su resurrección.

Muchos no hemos oído las palabras de nuestros padres. Cómo nos hubiera gustado.! A la salida, unos fieles me dijeron: “Qué brillante idea!”. +



Guardar el celular durante las comidas



Científicos de Canadá comprobaron que usar el celular durante las comidas hace enojar a alguno de los comensales y desgasta las relaciones sociales.

Tener el celular en el bolsillo o sobre la mesa es malo para la salud, porque impide disfrutar de lo que se hace: compartir la dicha de comer juntos. Rompe el diálogo, provoca el silencio de quienes estaban tocando un tema, y logra que los demás no se sientan escuchados cuando hablan.

Las esposas, hijos, amigos que se reúnen para comer desean gozar del momento y compartir la vida. Atender el celular, aunque sea para leer guasaps, es causa de fastidio para los otros y provoca distintas enfermedades. El cerebro que está de continuo conectado o esperando una conexión no funciona de modo apto.

Hay que dar el ejemplo y guardar el celular en un cajón o en otro lugar y ponerlo en un modo silencioso que nadie lo oiga.

Quienes usan el celular durante las comidas terminan aburridas y comienzan el proceso del síndrome de atención disminuída, que impide trabajar con ahínco y necesita constantes impulsos para seguir adelante.

Quienes guardan el celular, por ejemplo, padres e hijos en una cena diaria, tienen la experiencia placentera de haber comido juntos y haber podido expresarse sin interrupciones. El hombre queda satisfecho de vivir. El vínculo con los allegados pide interactuar cara a cara.

Intenciones de la Novena (para completar la lista)

Casado, Marisa Castro, Ana Beatriz Finocchi, Elsa Monzón Oncoy, Gladis

El Purgatorio



La existencia del Purgatorio es un dogma de la Fe católica. Todos los que han muerto en gracia de Dios están salvados, pero antes de llegar al Cielo, deben esperar a que se pague las penas correspondientes a sus culpas.

La docción a las almas del Purgatorio es una práctica católica basada en un dogma de Fe. Los cristianos que han muerto y se han salvado, aunque todavía deben pagar las penas de sus pecados, están en el Purgatorio.

Esta doctrina se basa en un principio, hoy olvidado por muchos católicos: cada vez que uno comete un pecado hay dos efectos, la culpa del pecado y la pena que merece.

Las culpas se perdonan cuando se recibe el Sacramento de la Penitencia o Confesión. Las penas cometidas por los pecados cometidos, solo pueden remitirse por los parientes y amigos de los difuntos. ¿Cómo? Los que vivimos podemos realizar obras de misericordia en favor de nuestros difuntos, podemos obtener la Indulgencia Plenaria u otras indulgencias, o bien hacer celebrar Santas Misas por ellos.

Por eso, es una práctica excelente ofrecer por las almas de nuestros difuntos y de todos los difuntos: ante todo, sufragios (ayudar a los necesitados); luego, oraciones continuas; y además, obras de piedad (participar de la Adoración al S. Sacramento, a las Novenas, a los Via Crucis, y otras).

Algo es claro: quienes están en el Purgatorio están redimidos y salvados, y sólo esperan poder llegar a contemplar el Rostro de Dios, por medio de nuestra ayuda. +

Para mejorar la salud

¿Cómo pasar del “modo de hacer” al “modo de ser”?

1o. Tomar consciencia.

Siéntese derecho y cierre los ojos. Conéctese con su respiración con una inhalación honda y exhale lento con la boca abierta. Con esta consciencia, pregúntese: ¿Qué estoy experimentado? ¿En qué pienso? ¿Qué sentimientos aparecen? ¿Qué sensaciones corporales? Espere las respuestas. Reconozca la experiencia y déle nombre a los sentimientos, si son negativos. Note lo que lo aleje de su respirar, y aflójese dando paso a lo que venga a la consciencia.

2o. Concentrar la atención

Dirige toda la atención a la respiración. Note cada toma de aire y cada exhalación. Siga con las respiraciones, una después de la otra. Use la respiración como un ancla en el momento presente. Enfóquese en un estado de quietud que está debajo de los pensamientos. Esa quietud permite llegar al “modo de ser” y dejar el “modo de hacer”, Bastan pocos minutos para esta experiencia completa.

3. Ampliar la consciencia.

Sienta que el campo de la consciencia se amplía: respiración, todo el cuerpo, note la postura, las manos, los pies, músculos del rostro. Afloje las tensiones. Acepte todas las sensaciones, sin rechazo sino con amabilidad. Con esta consciencia ampliada conéctese con Dios para sentir su amor y su salud. +

