

Guía y Consejo

Año 30 – no. 1542 - 23 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



El arrepentimiento y la Confesión

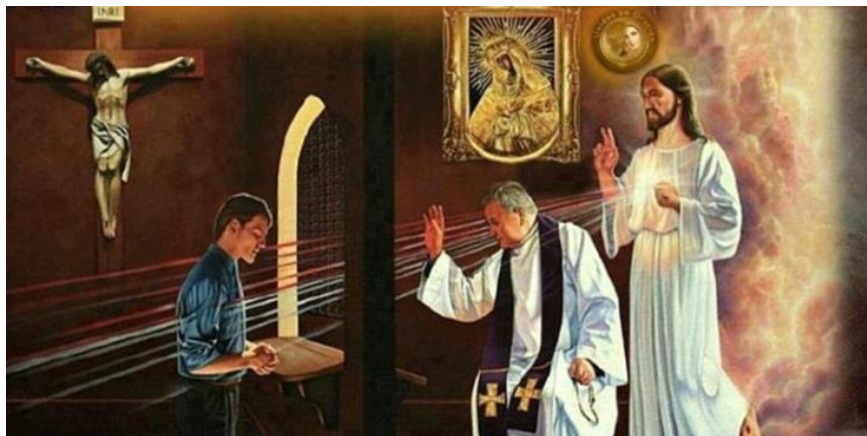
Nadie se puede perdonar solo. Podemos arrepentirnos del pecado. Sin embargo, la culpa no se va, sino queda. El arrepentimiento es sentir el mal hecho y querer cambiar. El Evangelio muestra el arrepentimiento como la actitud de quien quiere caminar por un buen sendero, y dejar el errado. Para eso hay que seguir la Palabra de Dios y no apartarse de ella.

El arrepentimiento cuesta a muchos, porque hay cien excusas para justificar lo malo que hicimos. Cuando la consciencia funciona bien, dice al término de la acción dos frases: “Estuviste bien”, o “Estuviste mal”. Nada más. La consciencia es el testigo de nuestro actuar. Puede ser, que la consciencia esté cauterizada y ya no pronuncie las frases, o no funcione por otro motivo. Dios da un don que nos hace a cambiar de vida. Eso se llama “conversión”.

Jesús comprendió que la gente no puede quedarse sólo con el dolor de su pecado, sino necesita saber que ha sido perdonada. Por eso, instituyó el sacramento de la Confesión cuando dijo a sus apóstoles: *A quienes ustedes perdonen sus pecados les quedarán perdonados*. En la Confesión, junto con el arrepentimiento hay que descargar el peso de las culpas y recibir la absolución de ellas. Eso dice el sacerdote al arrepentido: Yo te absuelvo de tus pecados.

Cuando se comete un pecado, hay dos efectos. Uno es la pena que merece el pecado; otro es la culpa. La pena sólo se quita en el Purgatorio o con Indulgencias. La culpa, en cambio, se perdona por la absolución del sacerdote, que actúa como si Cristo en persona hablase.

Por eso, los católicos tenemos un precepto: Confesar y comulgar al menos una vez por año, para Pascua. Con todo, es mejor confesarse cada vez que se tiene consciencia de pecado grave, también llamado mortal.



Dios nos regala su luz por pura bondad

Hay una Luz de Dios que hace buenos a quienes la reciben y otra que ayuda a salvar a los demás. La primera Luz une a cada uno con Dios y nos hace agradables a El: es un regalo que santifica a quien la recibe.

Esta Luz se llama *gracia santificante* y es la que se recibe en los Sacramentos del Bautismo, la Confesión y la Unción de los enfermos (también en la Confirmación, la Eucaristía, el Matrimonio y el Orden Sagrado, si estamos confesados).

La segunda Luz es un regalo de Dios por el cual quien la recibe coopera para llevar a otros hacia la salvación: es un beneficio dado por Dios para la salvación del prójimo. A esta Luz especial corresponden los *carismas* o dones que algunos reciben para beneficio de la comunidad o de otras personas. Esta luz se llama *gracia actual*.

La gracia santificante la concede Dios para la salvación personal. *La gracia actual* es cualquier don dado por Dios para la salvación de los otros.

Hay que esforzarse por vivir habitualmente en la *gracia santificante*, y recurrir a menudo al Sacramento de la Confesión. Se puede pedir las *gracias actuales* cuando se quiere ayudar apropiadamente a los demás. +



La vida cristiana en la era de la tecnología

por Jeffrey J. Maciejewski, Nebraska



Estamos ante un desafío. La vida digital trae una mejora de la vida. Y también ansiedades y tendencias obsesivas, que pueden ocupar el centro de la vida, tomando el lugar de lo espiritual.

El deseo de conectarse lo motivan los centros cerebrales de recompensa. Las investigaciones señalan la excesiva cantidad de tiempo ocupada en las redes. Van con el celular en el transporte, en la casa, en las cenas.

Además del estímulo neurológico hay otras obsesiones para ser *micro celebridad*: es un nuevo estilo de actividad *online*.

Este es el obstáculo más difícil que deben superar los discípulos de Jesús: darse cuenta que buscar la gloria entre los conocidos es algo como usar una droga, facilitada por la micro celebridad y la invasiva tecnología. ¿Cómo actuamos en cristiano con estas tentaciones? Reconociendo que el abuso de las redes sociales es una obsesión con el yo. Cuando ignoramos a Dios, nos servimos sólo a nosotros. El problema básico fue planteado por Jesús en el Sermón del Monte: *Nadie puede servir a dos señores*. Jesús indica que el camino de la santidad implica servir a Dios y sólo a Dios. El nos llama a evitar el deseo de ganar el afecto de otros. No podemos tocar ni ver a Dios, y Dios no manda como *favorito a nuestras cosas*. El amor de Dios se logra sin la garantía de signos exteriores. Esto es la Fe.

Estos instrumentos son meras posesiones, y Jesús advierte: *Cúidense de la avaricia de cualquier tipo, pues la vida no consiste en poseer*. Hay que poner el amor de Dios por sobre todo, buscando la gloria de Dios y no la de los otros. La virtud no está en las alabanzas humanas de las redes. Al usar las redes debemos centrarnos en compartir el amor de Dios con los demás.

Para mejorar la salud

Re-aprender a comer

Desde la infancia es preciso enseñar a comer bien, despacio y masticando. De adultos eso cuesta mucho más.

Comer despacio tiene muchos beneficios para la salud. Ante todo, porque ayuda a mantener el peso bueno de nuestro cuerpo y a no engordar.

El cuerpo trabaja horas para digerir los alimentos envasados. Cuanto más natural y fresca es la comida, mejor. Para digerir bien hay que **masticar** bien. Los alimentos se absorben si hacemos una masticación adecuada.

¿Qué es masticar? Es transformar un bocado de comida sólida en líquida. Es necesario **masticar, masticar, masticar**, aunque nos hayamos acostumbrado a tragar y comer apurados.

Para que haya una buena masticación hay que masticar y ensalivar tantas veces el bocado hasta que se forme el bolo alimenticio que es tragado de modo automático.

La sociedad actual nos hace saltar comidas, o comer cosas que dañan la salud. Eso es malo. Hay que comer cuatro veces al día, por ejemplo a las 8, 12.30, 17 y 21 hs. Se necesitan unas 4 horas entre comidas para que el estómago descanse y termine el proceso de absorción.

Y tengan cuidado con los “postres” porque el azúcar dificulta la digestión. En resumen: no se cansen de masticar y comer sano. +

