Panorama Católico

36 aniversario

Ciclo B • DOMINGO XXVIII DEL TIEMPO ORDINARIO • 10 de octubre de 2021 • Año 36 • Nº 1832 • B./0.50 • www.panoramacatolico.com

SÍGUENOS EN:
@pacatolico

• OCTUBRE. JORNADA MUNDIAL DE LAS MISIONES: "NO PODEMOS DEJAR DE HABLAR DE LO QUE HEMOS VISTO Y OÍDO".

Misión de la iglesia

MENSAJE. Urge la misión de la compasión, capaz de hacer de la necesaria distancia un lugar de encuentro, de cuidado y de promoción.

REDACCIÓN
email@panoramacatolico.com

Desde que Jesús envió a sus discípulos para ser sus testigos hasta el confín de la tierra, la historia de la Iglesia se ha ido entretejiendo con miles de envíos de misioneros. En octubre, se multiplican las iniciativas de evangelización en los cinco continentes y en el "continente digital".

04-05

MISIONEROS. Están ahí junto a los que sufren.

LLAMADO. Anunciar y llevar el amor de Dios.

Reconocen labor de Radio Hogar

GALARDÓN. Reciben reconocimiento.

REDACCIÓN. Cumplir 67 años de ininterrumpida labor en la radiodifusión panameña, es un largo viaje en el tiempo que no ha pasado desapercibido. Por su notoria trayectoria, Radio Hogar recibió un reconocimiento especial en los Premios Victoria, que anualmente organiza la USMA.

08

Comunidades de fe firman compromiso

REDACCIÓN. Al final de la celebración del "Tiempo de la Creación 2021", líderes religiosos del Comité Ecuménico y del Comité Interreligioso, junto con el movimiento Laudato Si' Panamá, firmaron un compromiso para trabajar mancomunadamente por el cuidado de la casa común.

12-13

Al servicio

- **Panorama Católico**
  Por 36 años hemos trabajado para llevar buenas nuevas a todos los hogares del país. Necesitamos de tu apoyo.
  Banco General: Cuenta corriente Iglesia Catolica Panorama Católico 03-01-01-001660-7

- **Pastoral Social-Cáritas Arquidiocesana**
  Atención a problemas sociales en las Parroquias de la Arquidiócesis
  Cuenta: Asociación Cáritas Arquidiócesana Nº 662785301 Bac Credomatic
  Tel: 260.2144

- **Seminario Mayor San José** (Panamá)
  Imparte formación a los futuros sacerdotes de todo el país. Donación: **Iglesia Católica Seminario Mayor San José, Cuenta Corriente - Banco General 03-01-01-002482-4**

  Telfs.: 236.3708 - 236.3709

RADIO HOGAR
WWW.RADIOHOGAR.ORG | 94.1 FM.

Indice

ACTUALIDAD

04 ACTUALIDAD • REPORTAJE
La misión está íntimamente ligada al amor de Cristo

- GÉNEROS
- DIÓCESIS
- INTERNACIONALES
- OPINIÓN

04

ESPIRITUALIDAD

14 ESPIRITUALIDAD
Sabios para compartir

- LAICOS
- CATEQUESIS
- LITURGIA
- BIBLIA

14

COMUNIDAD

18 COMUNIDAD
Educación católica: compromiso valiente

- FAMILIA
- JUVENIL
- VIVIR
- NIÑOS

18

VARIEDAD

22 VARIEDAD
JMJ Lisboa 2023, del 1 al 6 de agosto

- ECOLOGÍA
- FE Y CULTURA
- BELLAS ARTES
- ENTRETENIMIENTO

22

Editorial

Proyecto de Ley de educación sexual

El tema de la educación sexual vuelve a surgir. Está pendiente del primer debate ante la Comisión de Trabajo, Salud y Desarrollo Social de la Asamblea Nacional.

El polémico proyecto de ley de salud sexual y reproductiva puede ser aprovechado para reflexionar acerca del querer y el sentir de la sociedad panameña, representada por los grupos y asociaciones que, a favor y en contra, se manifestaron sobre la propuesta. Como lo ha pedido la Iglesia Católica, el asunto debe ser consensuado.

Si en algo coinciden los grupos y asociaciones es, sin lugar a duda, el hecho de la necesidad que tiene el país de contar una ley de educación sexual. Y la Iglesia Católica así lo ha manifestado, con la advertencia de que el tema no sea contaminado con la ideología de género, ya sea de manera explícita o solapada.

Hay un rechazo consistente a esos intentos de echarnos a una corriente de sexualidad, aupada por algunos organismos internacionales, que es cuestionable por las consecuencias y repercusiones que provoca, pues desvirtúa la idiosincrasia de los pueblos y naciones.

Los números de embarazos no deseados son el reflejo frío de un fenómeno social que se repite, y en el que entran en juego muchos factores. La falta de información adecuada, ciertamente juega un papel determinante en esta realidad que va en aumento.

Mientras se intente resolver el problema excluyendo la iluminación moral y de responsabilidad de conciencia que le cabe a cada ser humano, todo esfuerzo será en vano. El asunto parte del interior de la persona y, para llegar allí, le guste o no a algunos, la vía idónea es el cambio en la mentalidad y la inculcación de particulares valores morales y éticos, tarea que le incumbe a los padres de familia.

Caricatura

Panorama Católico
Caminando en la Esperanza

Fundado: 24 de febrero de 1985

S.E.R. José Domingo Ulloa M.
Presidente

Betzaida Toulier U.
Directora

Pbro. Seán T. Rooney
Asesor Pastoral (Fundador)

Pbro. Severo Samaniego
Ecónomo Administrador

Zaribeth Deans
Secretaria

Karla Díaz
Yoel González Núñez
Periodistas

Anayansi Mosquera
Diseño Editorial

Dirección Calle 1era. Sur Carrasquilla, Edif. del Arzobispado, Ofic. 101.
Teléfono: 282-6556
www.panoramacatolico.com
Correo: redaccion@panoramacatolico.com

PASTORAL DE MOVILIDAD HUMANA
ON AIR
Iglesia sin fronteras
¡Construyamos puentes, no muros!
Sintonízalo
Lunes cada 15 días Hora: 10:00 a.m. | Radio María 93.7 FM
Martes Hora: 1:00 p.m. | Radio Hogar 94.1 FM

SEMINARIO MAYOR SAN JOSÉ (Panamá)
"Sin Sacerdotes no hay Eucaristía"
Jeremías 3:15
"Entonces os daré Pastores según mi Corazón "
50 Años 1970-2020 Seminario Mayor San José
La casa de formación de nuestros pastores y guías espirituales necesitan de tu solidaridad y corresponsabilidad.
DONACIONES a...
la Cuenta Corriente Banco General 03-01-01-002482-4
Tels.: 236.3708 - 236.3709
Conferencia Episcopal Panameña
@IglesiaPA
www.iglesia.org.pa

LIBRERÍA CATÓLICA
¡Ahora es más fácil y sencillo!
Solicitar productos litúrgicos y religiosos desde nuestro Instagram y WhatsApp
@libreriacatolicapanama
+507 6513-2101

• DOMINGO 24. PENÚLTIMO DOMINGO DE OCTUBRE, JORNADA MUNDIAL DE LAS MISIONES.

La misión está íntimamente ligada al amor de Cristo

EL SANTO PADRE EN EL MENSAJE PARA LA JORNADA MUNDIAL DE LAS MISIONES, TOMADO DE LOS HECHOS DE LOS APÓSTOLES, UNE LA MISIÓN Y LA EXPERIENCIA HUMANA DE LA MISERICORDIA DE CRISTO.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Con la memoria litúrgica de Santa Teresa de Lisieux, proclamada por el Papa Pio XI Patrona de las misiones a la par de San Francisco Javier, inicia el mes de octubre, Mes Misionero, en el que se celebrará la 95ª Jornada Mundial de las Misiones. El tema que ha escogido el Papa Francisco está tomado de los Hechos de los Apóstoles: «No podemos dejar de hablar de lo que hemos visto y oído» (Hch 4,20).

"El Santo Padre en el Mensaje para la Jornada Mundial de las Misiones del 2021, tomado de los Hechos de los apóstoles, une la misión y la experiencia humana de la misericordia de Cristo: quiere decirnos que no hay dicotomía ni separación entre lo que llamamos espiritualidad y el trabajo del apostolado": así lo afirma, en entrevista con la Agencia Fides, el cardenal Luis Antonio Tagle, prefecto de la Congregación para la Evangelización de Pueblos.

El Papa Francisco nos llama en el mensaje a ser 'misioneros de la esperanza'.

Acto de gratitud

Espiritualidad - explica el cardenal - significa tener una profunda experiencia del amor misericordioso de Dios, que nos ha sido dado en Jesucristo. Jesús, con su amor por nosotros, se convirtió en uno de nosotros, nuestro hermano, el que abrazó nuestras debilidades, nuestros trabajos y nuestros sueños, nuestras alegrías y esperanzas, como dice Gaudium et Spes. Y, como recuerda el Papa Francisco, cuando una persona es amada, cuando experimenta ser amada, como sucedió con los apóstoles, no puede quedárselo para sí, sino que quiere compartirlo: es un hecho hermoso y precioso, y así se convierte en misión".

El Prefecto prosigue: "La misión, por tanto, está íntimamente ligada al amor de Cristo. No es un trabajo, no es una obra humana, que a veces incluso se siente como una tarea pesada, como una carga. En cambio, es un puro acto de gratitud. Es una respuesta de gratitud por el amor recibido de Dios. Abrazados y envueltos por el amor de Dios, queremos compartir este amor especialmente con aquellos que no se sienten amados, que se sienten abandonados, rechazados, con los de las periferias existenciales. Los que hemos experimentado el amor de Dios, los que hemos escuchado y acogido el Evangelio del amor, lo compartimos con el prójimo, con el corazón rebosante de gratitud".

MISIÓN. El lenguaje entendido por la humanidad es el de la caridad.

LLAMADO. Ser 'misioneros de la esperanza', en un mundo.

La compasión

Otro aspecto que el Papa Francisco toca en el mensaje es el de la compasión: "La compasión - observa el cardenal Tagle - es una de las formas de mostrar a la humanidad herida de hoy, en los tiempos difíciles que vivimos, el rostro del amor de Dios. Para anunciar el Evangelio hoy, el lenguaje entendido por la humanidad es el de la caridad y la compasión: es uno de los aspectos para compartir el amor de Dios. Muchas personas en todo el mundo ya eran frágiles, marginadas y vulnerables antes de la pandemia. Hoy su situación ha empeorado: por eso comunicar, con nuestra vida, la presencia y la compasión de Cristo les traerá

Compromisos:

OCTUBRE. Iniciativas de formación, oración y animación están en plena marcha en todo el mundo para preparar y celebrar la Jornada Mundial.

MENSAJE. Video de Obras Misionales Pontificias en el mundo da voz a miles de mujeres y hombres en misión en todo el mundo.

TAREA. Mientras el mundo atraviesa desafíos, la misión de Cristo continúa a través de los misioneros, dispuestos a consolar corazones heridos.

COMPROMISO. Mientras el mundo atraviesa desafíos, la misión de Cristo continúa.

consuelo y nueva esperanza. El Papa nos llama en el mensaje a ser 'misioneros de la esperanza', en un mundo que tiene una gran necesidad de bondad, hospitalidad, misericordia y fraternidad. La misión es realizar cada acción de la vida con el espíritu de la Eucaristía, es vivir la vida como una Eucaristía, una vida de gratitud y acción de gracias a Dios. Y hacer todo en el nombre del Señor Jesucristo. Él es el mayor don que hemos recibido, y ese don da fruto: nosotros mismos somos fruto de su Espíritu y de su presencia, somos los que llevamos al mundo el don inestimable de su amor".

Los misioneros

Por último, el Prefecto de Propaganda Fide quiere recordar, en la conversación con Fides, el valor de la missio ad gentes y de quienes dan la vida por llevarla a cabo: "Los misioneros son aquellas personas que, para compartir el amor de Dios, dejan sus certezas, el consuelo de su vida y van a las periferias del mundo, entre los más pobres y desfavorecidos, entre los que sufren y los necesitados, testificando con sus vidas que Dios es amor, y que ama y se entrega a toda criatura. Los misioneros son aquellos que, como los apóstoles, no pueden guardar para sí el amor que han experimentado: el Espíritu los empuja hasta los confines de la tierra para anunciarlo y dárselo a los que más lo necesitan, a los que sufren y están desesperados, a los que no le conocen y no han experimentado el inmenso amor de Cristo. Hoy, mientras el mundo entero atraviesa desafíos muy difíciles como el de la pandemia, la misión de Cristo continúa a través de cada uno de nosotros: donde están los más necesitados, también hay misioneros, dispuestos a consolar corazones heridos, en el nombre de Cristo Jesús".

FAMILIA. Desde el hogar se empieza inculcar el espíritu misionero.

Obras Misionales Pontificias

REDACCIÓN. Una nota de prensa de los Secretariados Internacionales de las Obras Misionales Pontificias (OMP), afirma: El hilo conductor del mensaje es el testimonio, cuyo tema está tomado de lo que el papa Francisco define como el «libro de cabecera de los discípulos misioneros».

"El arzobispo Giampietro Dal Toso, presidente de las Obras Misionales Pontificias (OMP) señala: «Celebrar cada año el Mes de las Misiones y la Jornada Mundial de las Misiones significa recordar que nuestra fe es siempre misionera. No podemos dejar de hablar de lo que hemos oído, visto y experimentado en nuestro encuentro con el Señor».

Nadie está excluido de la misericordia de Dios, y los misioneros, que comparten su vida con los fieles que les han sido confiados, lo recuerdan también en el video mensaje realizado en colaboración entre algunas direcciones nacionales de las Obras Misionales Pontificias en el mundo. El vídeo da voz a miles de mujeres y hombres en misión en todo el mundo: «Seguimos aquí y no podemos dejar de hablar de lo que hemos visto y oído».

Mientras tanto, iniciativas de formación, oración y animación están en plena marcha en todo el mundo para preparar y celebrar la Jornada Mundial de las Misiones, a pesar de que la pandemia sigue golpeando con fuerza en algunos países.

• **EXPERIENCIA.** DESDE LA PLATAFORMA DE SPOTIFY COMPARTEN DE SUS REALIDADES Y DEJAN MENSAJES CLAROS.

Un equipo de valientes jóvenes evangelizadores

JÓVENES DECIDIDOS ENFRENTAN RETOS. HAN DADO RESPUESTA A INUNDACIONES, ASISTIDO A MIGRANTES, Y ATENDIDO LA CONECTIVIDAD DIGITAL EN TEMPLOS. VIVEN SU FE APOYANDO LA ACCIÓN PASTORAL DE LA IGLESIA DIOCESANA.

YOEL E. GONZÁLEZ N.
redaccion@panoramacatolico.com

A pesar de las dificultades de distanciamiento social, debido a la pandemia, la Pastoral Juvenil de la Diócesis de David, no ha dejado a un lado su compromiso con la juventud de esta región. Durante la pandemia han fortalecido su equipo y aprovechado todas las herramientas posibles para impulsar su misión en sus comunidades.

Un trabajo en equipo

Como cristianos han sabido asistir a las poblaciones que han sufrido de inundaciones. En el 2020, como un solo equipo, se movilizaron para reunir las donaciones, brindar atención y asistieron a quienes más lo necesitaban.

En el 2021, ante la presencia de migrantes en Los Planes de Gualaca, se unieron a las acciones humanitarias para quienes llegan a este lugar como punto de estadía previo a su migración hacia los Estados Unidos.

Para hacer posible su accionar pastoral reunieron donaciones de ropa, alimentos y demás enseres, que puedan requerir los migrantes que permanecen larga temporada en este lugar.

Los jóvenes sobrepasaron el distanciamiento físico, las limitaciones para el acceso de internet y las plataformas digitales, inclusive las largas distancias no han sido barreras para que estos líderes juveniles, sean parte del quehacer de la pastoral de la diócesis.

Comunidades beneficiadas

Los grupos juveniles con mayor actividad durante este año son: Boquerón, Alanje, La Concepción, Puerto Armuelles, Gualaca, Tolé y la Juventud Franciscana. Cada comunidad ha sido impactada a través de las plataformas digitales, con las que han llevado el mensaje liberador del Evangelio.

En Boquerón, los jóvenes organizan mensualmente convivios y encuentros deportivos. Durante su festividad patronal a San Miguel Arcángel estuvieron a cargo de las actividades de la iglesia parroquial.

Cada grupo es apoyado por sus coordinadores de pastoral, a pesar de los límites, no hay barreras ni límites.

La juventud de Puerto Armuelles se organizó mediante un encuentro para tomar en cuenta la lluvia de ideas que les permitiera retomar su organización y con ello su camino pastoral.

Mientras tanto, la juventud misionera agustiniana en Tolé ha trabajado fuertemente en el acompañamiento pastoral de sus comunidades, realizando visitas y encuentros, principalmente en aquellas áreas misioneras más apartadas de la comarca.

EVANGELIZAR. Por las calles comparten la fe y la devoción Mariana..

DINÁMICA. Se suscitaron diversos encuentros para el esparcimiento.

TRIP. En las montañas el compartir llegó en misión.

SERVIR. Una tarea que todos brindan con alegría

ANIMADOS. La juventud está conectada con su compromiso pastoral.

Ventana digital

Desde hace 6 años, la pastoral ha realizado el programa Sin Límites, una ventana digital donde pueden compartir sobre el quehacer de la pastoral. Este programa también brinda el acompañamiento e informaciones dirigidas a los jóvenes.

El programa es dirigido por Irving Ríos Quirós, Raúl Almendares y el padre Rolando Smith, Asesor de la Pastoral Juvenil, allí comparten el Evangelio. El segmento del programa: ¿Qué está pasando? Está motivando la activa participación de los jóvenes, interesados en conocer del quehacer de la juventud en sus templos o comunidades.

Los jóvenes interesados en conocer más sobre este programa, pueden accesar a las plataformas de Spotify en Apple, Anchor y Google como Valentía Sin Límites.

Testimonios

"El apoyo a los grupos juveniles de nuestras comunidades es muy importante en este tiempo, para ayudarles a fortalecer su camino de fe y con ello el crecimiento de nuestra pastoral juvenil, sin olvidar su espiritualidad, animación y enfoque eclesial", indicó Raúl Almendares.

Alexis Valdes, coordinador de la Comunidad Juvenil Agustiniana "Padre Moisés González" en Tolé, indicó que el proceso de transición de lo virtual a lo presencial ha sido difícil debido a la falta de acceso a la tecnología, y a las distancias físicas. "Aún así nos toca retomar la presencialidad para animar a los jóvenes, a pesar de las limitaciones", afirmó.

Yilda Ramos, quien estudia Psicología en la Universidad Autonóma de Chiriquí, es asesora del grupo juvenil de Gualaca, comentó que este proceso vivido fue complicado.

Señaló que la idea de volver surge precisamente para lograr ese acompañamiento directo a cada joven, esa necesidad del contacto para reencontrarlos y darle continuidad a su caminar pastoral.

Sobre la animación de los jóvenes en este tiempo, Ramos explicó que fue muy importante lograr ese acercamiento, enfocarse en lo que representa la pastoral juvenil para que sientan esa energía de crecer espiritualmente, en la fe y adquirir nuevos conocimientos, como equipo a pesar de las dificultades.

La juventud se ha involucrado mucho en el quehacer pastoral, la gran mayoría se puso su vacuna (las 2 dosis), esto ha fortalecido la confianza para seguir brindando ese trabajo que los lleva a incorporarse a su iglesia.

Joshua Fonseca, coordinador del grupo juvenil de la misión juvenil Vicentina, dijo que animar a los jóvenes ha sido una tarea vital, esto dará frutos para todos. "Fue difícil al inicio de este año poder retomar la presencialidad, pero poco a poco se ha dado el reencuentro y los jóvenes están entusiasmados en dar su aporte a la iglesia, con el acompañamiento de los que tenemos un caminar en esta pastoral", acotó.

Es urgente poder lograr la atención de los grupos juveniles. Una tarea pendiente, que lleva a cabo el equipo de Gualaca, es lograr que las 33 comunidades de esta región tengan un grupo juvenil y se acerquen a la realidad que la diócesis lleva a cabo a nivel diocesano.

• **CAMINAR.** SON 67 AÑOS DE UNA EMISORA PIONERA DE LA RADIODIFUSIÓN PANAMEÑA.

Trayectoria de Radio Hogar es reconocida

LA TRAYECTORIA DE RADIO HOGAR FUE RECONOCIDA POR LA UNIVERSIDAD SANTA MARÍA LA ANTIGUA, A TRAVÉS DE LOS PREMIOS VICTORIA. LOS 67 AÑOS DE TRANSMISIÓN ININTERRUMPIDA FUERON LA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN, DE UNA EMISORA QUE HA DEJADO HUELLA EN LA RADIODIFUSIÓN PANAMEÑA.

YOEL E. GONZÁLEZ N.
redaccion@panoramacatolico.com

Cumplir 67 años de ininterrumpida labor en la radiodifusión panameña, es un largo viaje en el tiempo que no ha pasado desapercibido para los estudiantes de la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Católica Santa María la Antgua (USMA).

Radio Hogar recibió un merecido reconocimiento, el pasado 6 de octubre, en la Gala de los Premios Victoria que anualmente organiza la USMA para reconocer la trayectoria de medios y comunicadores.

Reconocimiento a los fundadores de la emisora católica y comunicadores que pasaron por ella.

GALARDÓN. Reciben reconocimiento a Radio Hogar por su trayectoria.

MONS. ULLOA. Radio Hogar siempre activa.

El reconocimiento fue entregado por Francisco Yearwood de los Premios Victoria y recibido por Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, OSA, Arzobispo de Panamá, acompañado por Nitzie Alcibar, Administradora de Radio Hogar y Arsenio Samaniego productor de esta emisora.

De alguna manera es también un homenaje In Memoriam a los comunicadores que han pasado por esta emisora y a sus fundadores, los padres jesuitas que enfrentaron presiones políticas y limitaciones económicas en los momentos más difíciles del país.

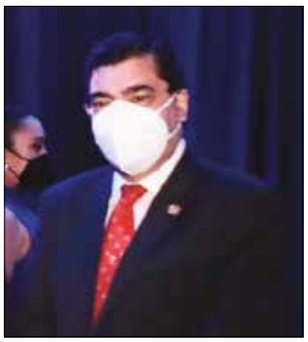
"Este premio es un agradecimiento a la fidelidad y esfuerzo de todos los colaboradores en estos 67 años. Una emisora que en los momentos más álgidos de nuestro país ha estado presente no sólo en el plano de la fe, sino en la educación con programas como el Maestro en Casa, agradecemos a todos los estudiantes por este reconocimiento", fueron las palabras del arzobispo al recibir el reconocimiento especial.

Para Nitzie Alcibar este premio es un estímulo al actual personal, que en medio de la pandemia, se ha mantenido trabajando. "También es un homenaje a los que ya no están con nosotros, y fueron pioneros en la radiodifusión panameña", señaló.

Arsenio Samaniego recalcó que Radio Hogar ha sido una escuelita para muchos comunicadores que han pasado por esta emisora y ahora se destacan en otros medios de comunicación.

"Es gratificante que se haya tenido en cuenta a Radio Hogar y su trayectoria de estos 67 años cuya misión principal ha sido y sigue siendo, la evangelización, la promoción de la fe y los valores humanos... y como decía el padre Fernando Guardia Jaén, para que Jesucristo sea conocido y amado", agregó Samaniego.

Radio Hogar es hoy una nueva emisora, donde la máquina de escribir fue sustituida por computadoras y a tono con los nuevos tiempos ofrece servicios de información de Panamá y el mundo a través de su página web y en redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter.



RECTOR. Francisco Blanco.

Iniciativa de la USMA

YOEL E. GONZÁLEZ N. El profesor Francisco Blanco, rector de la USMA, aseguró que los Premios Victoria se han posesionado como un evento único y de gran relevancia en la que se reconoce la trayectoria de los medios y los profesionales de la comunicación social del país. "Esta premiación se ha convertido en un referente en el ámbito comunicacional de Panamá", dijo.

Por su parte Francisco Yearwood, director general de la gala y presidente de la Asociación de Estudiantes, comentó que los nominados tienen la responsabilidad de seguir realizando "un buen trabajo", ya que son un referente para los futuros comunicadores sociales.

Esta edición de los premios distinguió 22 categorías y 60 nominados en las diferentes ramas de la comunicación social. También entregó reconocimiento a la trayectoria periodística, a la trayectoria televisiva, un In Memoriam a los comunicadores que han fallecido durante el último año y un homenaje a los profesionales de salud que han luchado en primera fila contra el COVID-19.

Premios Victoria surgió en 1992 como una iniciativa de los docentes y estudiantes de la Escuela de Comunicación Social de la USMA.

Semper gaudens

Para heredar la vida eterna

Pablo Quintero
sempergaudens@gmail.com

"La palabra de Dios es viva y eficaz, más tajante que espada de doble filo, penetrante hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos. Juzga los deseos e intenciones del corazón." Hebreos 4,12. Muchas veces pensamos que los mandamientos que nos da el Señor limitan nuestra libertad. Pero eso lo vemos así cuando pensamos con la mente humana que no puede ver más allá de lo sensorial o de nuestra imperfección. Solo de la mano del Señor nos podemos salvar, es imposible que lo hagamos solos. Los mandamientos son el camino seguro para alcanzar el cielo. El Señor nos conoce porque es nuestro Creador, Él sabe perfectamente bien cuáles son nuestras debilidades. En los mandamientos encontramos su voluntad reflejada en un sistema moral perfectamente ordenado en donde amar a Dios es el centro de nuestro ser y por consecuencia podemos amar al prójimo como a nosotros mismos. Si ponemos a Dios en el centro de nuestro corazón, todo lo demás encaja perfectamente. Nuestra naturaleza caída por el pecado original nos hace gravitar hacia nuestro propio ego lo que es totalmente opuesto a amar al Señor con todo nuestro corazón. Y es por eso que, la palabra de Dios es la que juzga nuestros deseos, intenciones y acciones. Si fallamos, podemos recurrir al sacramento de la confesión, arrepentirnos y volver a encaminarnos por el sendero seguro de la doctrina divina. La verdad es el único camino para llegar a Dios Padre y la verdad nunca cambia. Nosotros somos los que debemos cambiar para alinearnos con ella y ser verdaderamente felices en esta vida y heredar la vida eterna.

La palabra de Dios es la verdad y sus mandamientos.

• **EJERCICIO.** DEBEMOS PASAR POR EL DISCERNIMIENTO TODAS NUESTRAS ACTUACIONES.

¿Qué me mueve hacer las cosas?

PARA LOS QUE RESPONDEMOS APRESURADAMENTE QUE ES DIOS EL MOTOR FUNDAMENTAL DE MI VIDA, ENTONCES, DEBEMOS NUEVAMENTE EXAMINAR MI MODO DE ACTUAR, PARA VER SI REALMENTE DIOS ES MI MOTOR FUNDAMENTAL.

ROQUEL CÁRDENAS
redaccion@panoramacatolico.com

Todas las personas de una u otra forma tenemos ideales en la vida. Todas las cosas que hacemos tienen un eje que los hace girar como su centro y guía.

Poseemos un conjunto de motivaciones que inducen a la actuación, con el fin de dar respuesta a nuestras necesidades, según algunas jerarquías de lo más básico a lo más elevado. Algunos autores proponen listados como la pirámide de Maslow que las ordenan por necesidades: fisiológicas, seguridad, sociales, reconocimiento y autorrealización.

Hay una motivación interior que muchas veces nos supera y es la realidad de que nuestros anhelos en todos los sentidos sobrepasan nuestras capacidades. Nuestra aspiración fundamental no puede saciarse con la posesión de un ser creado, no podemos alcanzar la felicidad plena con la sola satisfacción de necesidades. Nuestro padre San Agustín lo resumen bellamente al decir: *"nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti"*.

Hagamos el bien y trabajemos con intensidad por nuestra purificación espiritual.

Al llegar a este punto, nos podemos preguntar con sinceridad: ¿Qué es lo que me motiva en esta vida? ¿Cuál es el motor fundamental de mi vida? ¿Por qué y para que vivir? Para los que respondemos apresuradamente que es Dios, el motor fundamental de mi vida, entonces, debemos nuevamente examinar mi modo de actuar, para ver si realmente Dios es mi motor fundamental.

Inicialmente, debemos pasar por el discernimiento todas nuestras actuaciones, para ver si la hacemos por Dios o por otras razones. Primero hay que verificar si estoy obedeciendo su voluntad, es decir, si lo que hacemos es un acto bueno o no según sus mandamientos. Segundo mirar en mi interior que intención tengo cuando realizo esta acción, no solo que busco de manera inmediata como resultado, sino también cual es el motor fundamental de mi acción. Por ejemplo, puede tener la intención de hacer el bien, pero la forma de hacerlo es mala como pretender obtener un trabajo mintiendo, o cuando se hace algo bueno como dar limosna, pero la intención final no es la gloria de Dios, sino satisfacer mi vanidad.

SOPLO. Nadie puede decir que Jesús es el Señor sino es por el impulso del Espíritu Santo.

Para que nuestro corazón descanse realmente en esta vida, tenemos que aprender a vivir de forma tal, que mi primera y última motivación sea Dios. Todo mi accionar debe surgir con la intención de agradar a Dios, ejecutarse en comunión con Dios y terminar reconociendo que se hizo para la mayor gloria de Dios.

Frente a esto inmediatamente surge la duda, dos ejes malvados que gravitan sobre nosotros por el pecado original, la vanidad al pretender robarle Su gloria al querer ser reconocido alabado y apreciado por las creaturas y la otra es el pretender usurpar la autoridad de Dios, al querer que pase lo que yo quiero y no lo que Dios quiere.

Nadie puede decir que Jesús es el Señor sino es por el impulso del Espíritu Santo. El querer servir a Jesús siempre es un don de Dios, pero no podemos olvidar que somos capaces de contaminar con nuestro pecado la obra buena que el Señor hace en nosotros. Sin embargo, no debemos inquietarnos al presentar nuestra obra defectuosa del punto de vista espiritual, porque Dios limpiará esa obra y la hará brillar como el sol, cuando somos capaces de reconocer nuestra miseria.

Precisamente en eso consiste nuestra lucha, que a la vez que hacemos el bien, trabajamos en nuestra purificación espiritual. No podemos esperar a ser humildes y puros para actuar, porque entonces nunca haremos nada, sino que estar vigilante de nuestra miseria y nunca engañarnos diciendo que somos buenos o hacemos bien las cosas frente a Dios, sino que Él tiene misericordia de nosotros y aceptas nuestras obras manchadas.

«Tengo una espina clavada en mi carne, un ángel de Satanás que me hiere. Tres veces pedí al Señor que me librara, pero él me respondió: «Te basta mi gracia, porque mi poder triunfa en la debilidad», 2 Corintios 12, 7ss.

• **FE.** TENGAMOS LA CERTEZA DE QUE LA VENIDA DE CRISTO CAMBIA NUESTRAS VIDAS.

Jesús, amigo en los momentos de lucha

DIOS PIDE NUESTRO PERMISO, SUPLICA NUESTRA COLABORACIÓN. SI LE DAMOS EL SÍ, SI NOS ABRIMOS A SU AMOR, EL MUNDO CAMBIA, SE HACE MÁS LUMINOSO, MÁS JUSTO, MÁS BUENO.

P. FERNANDO PASCUAL
redaccion@panoramacatolico.com

Dios llama a las puertas de la historia humana, con respeto, con un amor sin límites. Pide nuestro permiso, suplica nuestra colaboración. Si le damos el sí, si nos abrimos a su amor, el mundo cambia, se hace más luminoso, más justo, más bueno.

La encarnación del Verbo nos acerca a Dios, y nos permite tocar a un Cristo muy nuestro. Un Cristo que comparte nuestra suerte, que conoce los dolores y las esperanzas de los hombres. Un Cristo que es Dios y Hombre.

Jesús, Hijo del Padre e Hijo de María, recorrerá caminos polvorientos. Sentirá el calor del sol sobre su cuerpo. Sabrá lo que es el hambre y la sed. Gozará con el canto de los pájaros y con el viento que acaricia las cosechas.

Jesús tocará a los enfermos y a los que sufren, y les dará la gracia de la fe y del consuelo.

DIOS. Nos ama. Basta con abrir los ojos del alma y se produce el milagro de la acogida.

También tocará a los enfermos y a los que sufren, y les dará la gracia de la fe y del consuelo. Llorará ante la traición y el rechazo de los suyos, de sus amigos. Pero, sobre todo, borrará nuestro pecado, pondrá en paz nuestros corazones.

El Espíritu Santo nos dice, por boca de san Pablo, que la salvación ya es realidad: el amor ha vencido al pecado. La venida de Cristo cambia nuestras vidas.

"Estamos en paz con Dios, por nuestro Señor Jesucristo, por quien hemos obtenido también, mediante la fe, el acceso a esta gracia en la cual nos hallamos, y nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios (...). En efecto, cuando todavía estábamos sin fuerzas, en el tiempo señalado, Cristo murió por los impíos; en verdad, apenas habrá quien muera por un justo; por un hombre de bien tal vez se atrevería uno a morir; más la prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros. ¡Con cuánta más razón, pues, justificados ahora por su sangre, seremos por él salvos de la cólera! Si cuando éramos enemigos, fuimos reconciliados con Dios por la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, estando ya reconciliados, seremos salvos por su vida!", (Rm 5,1-10).

Desde que Cristo vino al mundo, la vida de cada hombre y de cada mujer está tocada por el amor de Dios, tiene un valor único. La caridad nace, como fruto natural, de esta verdad: Dios se ha unido, desde la Encarnación de Cristo, a todos los hombres, a cada uno, también a mi enemigo...

Contemplo a ese Dios Hombre que me permite ser, de verdad, hijo del Padre. Le doy las gracias desde lo más profundo del corazón. Y le pregunto, en medio de la confusión y el gozo: ¿por qué me has amado?

El amor gratuito de Dios, en Jesucristo, se ofrece a mí, a todos, en este día. Basta con abrir los ojos del alma y se produce el milagro de la acogida, el ingreso de la gracia, la llegada del amor.

La historia sigue su curso. Muchos no han descubierto al Redentor, y lloran y gimen, desesperados, cazando espejismos que no salvan. Los santos, y son muchos, miran al Hijo de María. Sus vidas nos señalan que es posible la felicidad, incluso en medio del dolor y de la prueba, y que Dios perdona todo pecado si nos acercamos, con un corazón humilde, a Jesucristo, al Dios hecho hombre.

Te necesito así, Jesús, hombre como nosotros, caminante humilde en los campos del mundo, Redentor de nuestras vidas, amigo en los momentos de paz y de lucha, misericordia y esperanza que nos comunica una vida que empieza ahora y llega hasta la casa eterna del Padre.

Cada día su afán

OBJECIÓN DE CONCIENCIA

P. José-Román
Flecha Andrés

En este año 2021 se han cumplido cien años del nacimiento de John Rawls. Su fecunda docencia en la universidad de Harvard ha sido ampliamente reconocida. El año 1971 recogía algunos estudios previos y publicaba su famosa obra "Teoría de la Justicia". Rawls analiza y propugna dos principios de justicia que podrían obtener un acuerdo universal.

El primer principio trata de asegurar las libertades básicas para todos los ciudadanos. El segundo principio pretende tener en cuenta las diferencias en los puestos de autoridad y de responsabilidad, que han de ser asequibles a todos. Según él, es preciso dar prioridad al primer principio sobre el segundo.

Rawls se pregunta si se puede admitir el deber de obedecer a una ley injusta.

Rawls se pregunta, como Santo Tomás de Aquino, si se puede admitir el deber de obedecer a una ley injusta. Su justificación de la obediencia civil y de la objeción de conciencia se fija, especialmente, en la persona que se encuentra envuelta en una guerra injusta.

"Aunque la obediencia civil justificada parece amenazar la concordia ciudadana, la responsabilidad no recae sobre aquellos que protestan, sino en aquellos, cuyo abuso de poder y de autoridad justifica tal oposición, porque emplear el aparato coercitivo del estado para mantener instituciones manifiestamente injustas es una forma de fuerza ilegítima, a la que los hombres tienen derecho a resistirse".

Papa pide perdón por casos de abuso

COMISIÓN. Presenta informe de abusos.

ACIPRENSA. Luego de la publicación de los 330 mil casos de abusos o violencia sexual por parte del clero francés, el Papa Francisco manifestó abiertamente su vergüenza por la "larga incapacidad de la Iglesia" para gestionar los casos de curas pederastas.

El informe, que incluye a los cientos de miles de casos de abusos, ha generado gran impacto en la opinión pública. Las víctimas que contiene la publicación en cuestión incluyen a menores de edad y a personas vulnerables que fueron agredidas por personeros eclesiásticos desde 1950.

"Por desgracia son números enormes", dijo el Papa en referencia al informe.

En tono triste y atormentado, el Papa Francisco aprovechó su saludo a la Iglesia francesa tras la catequesis de la audiencia de los miércoles para pedir perdón a las numerosas víctimas de la pederastia clerical en Francia, descubiertas en el informe Sauvé, publicado la semana pasada. "A Ti, Señor, la gloria; a nosotros, la vergüenza. Este es el momento de la vergüenza", dijo el Papa con voz entrecortada. Y añadió: "que dramas semejantes no se vuelvan a repetir" y "que la Iglesia sea una casa segura para todos".

El Papa fue informado sobre el informe por parte de los obispos franceses, a quienes recibió en los últimos días durante las visitas ad limina (las que se hacen cada cinco años).

Durante la presentación de la investigación, el presidente de los obispos franceses expresó su "vergüenza" por unos hechos que "por su carácter conmociona y por su número abruma".

Voz del Pastor

Cristo nos ha liberado

Papa Francisco

Queridas hermanas y hermanos:

Retomamos hoy nuestra reflexión sobre la Carta a los Gálatas. En ella, san Pablo ha escrito palabras inmortales sobre la libertad cristiana. ¿Qué es la libertad cristiana? Hoy nos detenemos sobre este tema: la libertad cristiana.

La libertad es un tesoro que se aprecia realmente solo cuando se pierde. Para muchos de nosotros, acostumbrados a vivir en la libertad, a menudo aparece más como un derecho adquirido que como un don y una herencia para custodiar. ¡Cuántos malentendidos en torno al tema de la libertad, y cuántas visiones diferentes se han enfrentado a lo largo de los siglos!

En el caso de los gálatas, el apóstol no podía soportar que esos cristianos, después de haber conocido y acogido la verdad de Cristo, se dejaran atraer por propuestas engañosas, pasando de la libertad a la esclavitud: de la presencia liberadora de Jesús a la esclavitud del pecado, del legalismo, etc. También hoy, el legalismo es un problema nuestro, de muchos cristianos que se refugian en el legalismo, en la casuística. Pablo invita a los cristianos a permanecer firmes en la libertad que han recibido con el bautismo, sin dejarse poner de nuevo bajo «el yugo de la esclavitud» (Gal 5,1). Él es justamente celoso con la libertad. Es consciente de que algunos «falsos hermanos» —les llama así— se han infiltrado en la comunidad para «espirar —así escribe— la libertad que tenemos en Cristo Jesús, con el fin de reducirnos a esclavitud» (Gal 2,4), volver atrás, y Pablo esto no puede tolerarlo. Una predicación que impidiera la libertad en Cristo nunca sería evangélica: tal vez sería pelagiana o jansenista o algo así, pero no evangélica. Nunca se puede forzar en el nombre de Jesús, no se puede hacer a nadie esclavo en nombre de Jesús que nos hace libres. La libertad es un don que se nos ha dado en el bautismo.

Pablo invita a los cristianos a permanecer firmes en la libertad que han recibido con el bautismo.

Pero la enseñanza de San Pablo sobre la libertad es sobre todo positiva. El apóstol propone la enseñanza de Jesús, que encontramos también en el Evangelio de Juan: «Si os mantenéis en mi Palabra, seréis verdaderamente mis discípulos, y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres» (8,31-32). La llamada, por tanto, es sobre todo a permanecer en Jesús, fuente de la verdad que nos hace libres. La libertad cristiana se funda sobre dos pilares fundamentales: primero, la gracia del Señor Jesús; segundo, la verdad que Cristo nos desvela y que es Él mismo.

En primer lugar, es don del Señor. La libertad que los gálatas han recibido —y nosotros como ellos con el bautismo— es fruto de la muerte y resurrección de Jesús. El apóstol concentra toda su predicación sobre Cristo, que lo ha liberado de los vínculos con su vida pasada: solo de Él brotan los frutos de la vida nueva según el Espíritu. De hecho, la libertad más verdadera, la de la esclavitud del pecado, ha brotado de la Cruz de Cristo. Somos libres de la esclavitud del pecado por la cruz de Cristo. Precisamente ahí donde Jesús se ha dejado clavar, se ha hecho esclavo, Dios ha puesto la fuente de la liberación del hombre. Esto no deja de sorprendernos: que el lugar donde somos despojados de toda libertad, es decir la muerte, puede convertirse en fuente de la libertad. Pero este es el misterio del amor de Dios: no se entiende fácilmente, se vive. Jesús mismo lo había anunciado cuando dijo: «Por eso me ama el Padre: porque doy mi vida, para recobrarla de nuevo. Nadie me la quita; yo la doy voluntariamente. Tengo poder para darla y poder para recobrarla de nuevo» (Jn 10,17-18). Jesús lleva a cabo su plena libertad al entregarse a la muerte; Él sabe que solo de esta manera puede obtener la vida para todos. Pablo, lo sabemos, había experimentado en primera persona este misterio de amor. Por esto dice a los gálatas, con una expresión extremadamente audaz: «Con Cristo estoy crucificado» (Gal 2,19). En ese acto de suprema unión con el Señor él sabe que ha recibido el don más grande de su vida: la libertad. Sobre la Cruz, de hecho, ha clavado «la carne con sus pasiones y sus apetencias» (5,24). Comprendemos cuánta fe animaba al apóstol, qué grande era su intimidad con Jesús y mientras, por un lado, sentimos que a nosotros nos falta esto, por otro, el testimonio del apóstol nos anima a ir adelante en esta vida libre. El cristiano es libre, debe ser libre y está llamado a no volver a ser esclavo de preceptos, de cosas raras.

"Nunca se puede forzar en el nombre de Jesús, no se puede hacer a nadie esclavo en nombre de Jesús que nos hace libres.

El segundo pilar de la libertad es la verdad. También en este caso es necesario recordar que la verdad de la fe no es una teoría abstracta, sino la realidad de Cristo vivo, que toca directamente el sentido cotidiano y general de la vida personal. Cuánta gente que no ha estudiado, ni siquiera sabe leer y escribir, pero ha entendido bien el mensaje de Cristo, tiene esta sabiduría que les hace libres. Es la sabiduría de Cristo que ha entrado a través del Espíritu Santo con el bautismo. Cuánta gente vemos que vive la vida de Cristo más que los grandes teólogos por ejemplo, ofreciendo un testimonio grande de la libertad del Evangelio. La libertad hace libres en la medida en que transforma la vida de una persona y la orienta hacia el bien.

• LAUDATO 'SI. COMUNIDADES DE FE UNIDAS EN TORNO AL PENSAMIENTO DEL PAPA SOBRE PROTECCIÓN DE LA CASA COMÚN.

Líderes religiosos se unen para cuidado del ambiente

"NO PODEMOS DEJAR DE RECONOCER QUE UN VERDADERO PLANTEO ECOLÓGICO SE CONVIERTE SIEMPRE EN UN PLANTEO SOCIAL, QUE DEBE INTEGRAR LA JUSTICIA EN LAS DISCUSIONES SOBRE EL AMBIENTE", DICEN LAS COMUNIDADES DE FE.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Al final de la celebración del "Tiempo de la Creación 2021", líderes religiosos del Comité Ecuménico y del Comité Interreligioso, junto con el movimiento Laudato Si' Panamá, firmaron un compromiso para trabajar mancomunadamente en la promoción del bienestar social, a través del cuidado de la casa común.

El acuerdo llevará a incentivar una gestión socio-ambiental responsable, promoviendo la cultura de consumo responsable como vivencia de la Encíclica Laudato Si'.

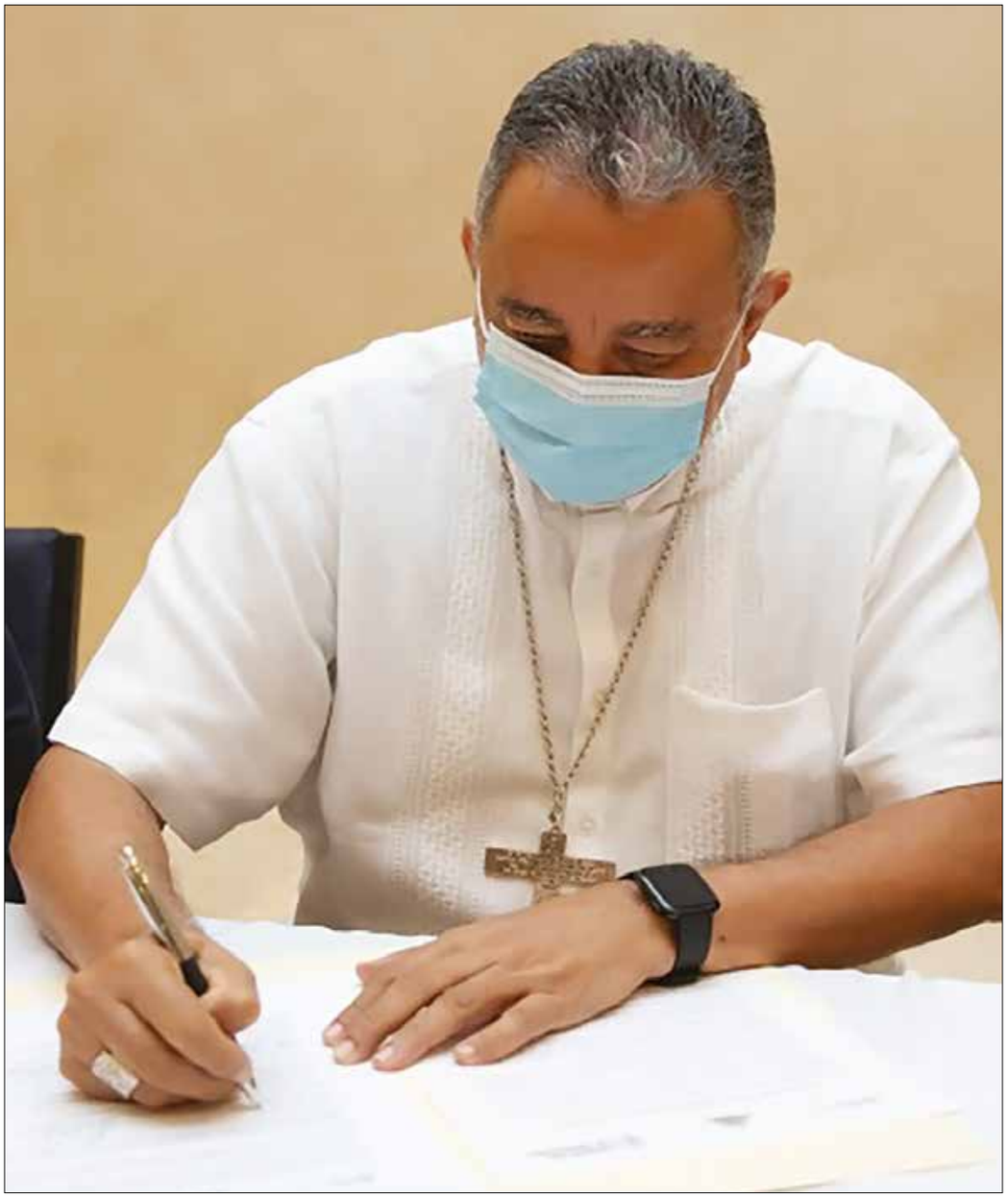
Esta iniciativa está enmarcada como una respuesta al llamado que realizó el Papa Francisco en la encíclica Laudato Si', promulgada en el año 2015 para tomar conciencia sobre los enormes desafíos de esta crisis socioambiental que aflige al planeta.

Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, Arzobispo Metropolitano, expresó: "El cuidado de la casa común no arranca en nosotros de un voluntariado heroico ni de una ideología: nuestra motivación no puede tener otro fundamento que el que sustenta a la Creación y a toda la Historia de la Salvación, el amor gratuito de Dios".

Y añadió: "Por eso la ecología integral y su dimensión religiosa es un lugar de encuentro con todas las demás iglesias cristianas y de camino común con las demás religiones, pues compartimos con todos los hombres de buena voluntad la tarea de la construcción del bien común".

Por su parte, el rabino Gustavo Kraselnik manifestó: "Celebro este compromiso. Si bien la encíclica ha sido sumamente inspiradora desde su promulgación hace más de 6 años, para convocar a todas las personas de bien, creyentes y no creyentes a trabajar juntos por el cuidado de la casa común, me atrevería decir que esta pandemia –que todavía estamos atravesando– la ha vuelto indispensable".

El acto se realizó en las instalaciones de la sinagoga Kol Shearith Israel, en la comunidad de Costa



LÍDER. "Distintos, pero no distantes", señala con convicción el Arzobispo de Panamá, monseñor José Domingo Ulloa Mendieta.

Ideas fuerza

- **Principales guías** de las comunidades de fe señalan que la idea debe tornarse en acción.
- **Junto al Papa Francisco** dicen que escuchar tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres.
- Hay que **promover una transformación ecológica** desde las raíces humanas.
- **Se comprometen a colaborar** en los procesos de formación, animación e incidencia nacional.
- Quieren **fomentar un trabajo interdisciplinario** respetando los distintos abordajes, porque somos distintos, pero no distantes.

JUNTOS. Las comunidades de fe crearán espacios de reflexión y diálogo para incentivar una verdadera promoción de respeto al cuidado de la casa común.

del Este, en el corregimiento de Parque Lefevre, y culminó con la siembra de un árbol como testimonio de la convicción de avanzar en el diálogo y la cooperación interreligiosa.

Solo con el esfuerzo de todos, señalaron los participantes, se puede llevar adelante una transformación ecológica que, desde las raíces humanas, incida en la transformación de los estilos de vida, hábitos cotidianos y procesos institucionales.

En el acuerdo firmado se señala la "importancia de un nuevo diálogo y accionar sobre el modo cómo estamos construyendo el futuro del planeta y que necesitamos tejer una ciudadanía ecológica en la que compartamos lo mejor de cada ser humano (LS, 21) para enfrentar el desafío ambiental que vivimos, nos interesa y nos impacta a todos (LS,14)".

También se comprometieron expresamente a "fomentar un trabajo interdisciplinario respetando los distintos abordajes, reconociendo que somos distintos, pero no distantes y Panamá es nuestra casa común que debemos cuidar y proteger".

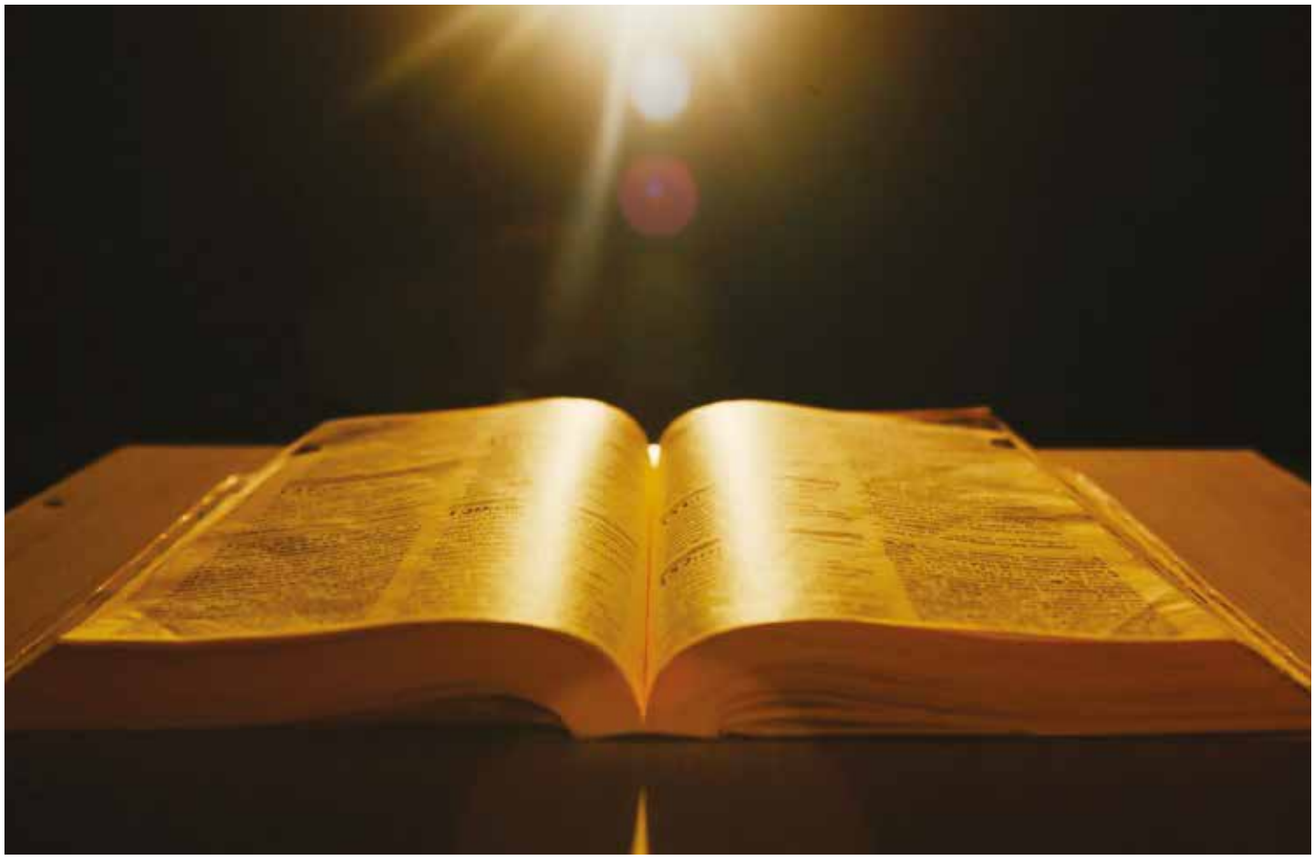
HERMANOS. En la sinagoga Kol Shearith Israel el rabino del lugar encabezó la iniciativa y sembró el árbol que da fe del compromiso.

• **LUZ.** SE DICE QUE LA SABIDURÍA ES MÁS PRECIOSA QUE EL ORO Y LA PLATA.

Sabios para compartir

EN EL PENSAMIENTO BÍBLICO, NO ES SABIO EL ERUDITO SINO QUIEN CONOCE EL CAMINO DE LA BONDAD Y TRATA DE SEGUIRLO. QUIEN ESCUCHA Y CUMPLE LA PALABRA DE DIOS.

P. JOSÉ-ROMÁN FLECHA ANDRÉS
redaccion@panoramacatolico.com



"Supliqué y se me concedió la prudencia, invoqué y vino a mí el espíritu de sabiduría. La preferí a cetros y a tronos, y en su comparación tuve en nada la riqueza". Esa confesión del autor del libro de la Sabiduría debería iluminar nuestras decisiones, (Sab 7,7.11).

Se dice en el mismo texto, que la sabiduría es más preciosa que el oro y la plata. Pero no debemos engañarnos. La sabiduría verdadera no consiste en manejar muchos datos. En el pensamiento bíblico, no es sabio el erudito sino quien conoce el camino de la bondad y trata de seguirlo. Quien escucha y cumple la palabra de Dios.

> Las cosas efímeras y caducas de ninguna manera pueden equivaler a la vida eterna.

Con qué razón el salmo responsorial nos invita a repetir hoy esta súplica: "Sácianos de tu misericordia, Señor, y estaremos alegres", (Sal 89).

A la palabra de Dios se refiere también la carta a los Hebreos. De ella se dice que es "viva y eficaz", tanto que "juzga los deseos del corazón", es decir los somete a crítica y evaluación, (Heb 4,12-13).

El buen camino

El evangelio que hoy se proclama recuerda a "uno" que le pregunta a Jesús: "Maestro bueno, ¿qué haré para heredar la vida eterna?", (Mc 10,17-30). Jesús dijo a la Samaritana que el agua que él da salta hasta la vida eterna, (Jn 4,14). Y tras la distribución de los panes, afirmó que el pan que él nos entrega nos da la vida eterna, (Jn 6,54).

No sabemos quién era aquel hombre que aspiraba a una vida eterna. Según el texto, su vida ya era buena, tanto en lo económico como en el aspecto moral. Parece que era sincero y sanamente insatisfecho. Aspiraba a conseguir la vida eterna. Y había llegado a pensar que Jesús era el guía apropiado para alcanzarla.

En la respuesta que Jesús le ofrece hay una primera parte que lo remite a lo mejor de las tradiciones de su pueblo: los mandamientos que se vinculaban a la tradición de Moisés. Aquel buscador del bien y de la vida los conocía y los había cumplido desde pequeño. Parecía estar ya en el buen camino. Así que Jesús lo mira con cariño.

Libres y generosos

Sin embargo, tras esa mirada cariñosa, Jesús le dirige una orientación totalmente necesaria: "Una cosa te falta: anda, vende lo que tienes, da el dinero a los pobres, así tendrás un tesoro en el cielo, y luego ven y sígueme".

• "Vende todo lo que tienes". Como aquel hombre rico, nosotros ponemos nuestra confianza en los bienes que deseamos. Pero el ser es mucho más importante que el tener. Las cosas efímeras y caducas de ninguna manera pueden equivaler a la vida eterna.

• "Da el dinero a los pobres". Es verdad que Dios es el dueño de todo lo que existe. Pero nos ha confiado los bienes de la tierra y espera que los compartamos con responsabilidad entre sus hijos más pobres, que son nuestros hermanos.

• "Sígueme". Los primeros discípulos oyeron esa invitación y la aceptaron. Sin embargo, en el mundo de hoy muchos piensan que seguir a Jesús les arrebata su libertad y hasta su dignidad. No es cierto. Seguir a este Maestro nos hace grandes y nobles.

- Señor Jesús, todos nos identificamos con la persona a la que seguimos y con los bienes que buscamos. Tú sabes que nos fascina el brillo de las riquezas. Haznos libres y generosos para compartir nuestros bienes con los pobres, con los que tú te identificas.

Amén.

Hacia una catequesis inclusiva

LA CATEQUESIS TENDRÁ QUE MOSTRAR, CADA DÍA MÁS, EL ROSTRO INCLUSIVO Y ACOGEDOR DE CRISTO. ES MUCHO LO QUE LAS PARROQUIAS Y CENTROS PASTORALES HAN HECHO Y VIENEN HACIENDO A FAVOR DE LOS MÁS NECESITADOS.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS
redaccion@panoramacatolico.com

Desde su comienzo, la iglesia ha sido siempre una realidad inclusiva. Así para ser una comunidad realmente cristiana la asamblea debe afirmar que todo el mundo está invitado a participar en ella.

En el concepto de la globalización, es necesario formar sujetos capaces de respetar la identidad, la cultura, la historia, la religión, y sobre todo los sufrimientos y las necesidades ajenas, con la conciencia que todos somos verdaderamente responsables de todos.

> Las personas con necesidades educativas especiales constituyen el corazón de la caridad cristiana.

El cristiano está llamado con sus actitudes y sus palabras a promover la tolerancia, el respeto y la apertura a lo diferente y diverso. La catequesis que viene tiene que decididamente abrirse a todos y a todo. Convivir con el diferente, con el que piensa o vive distinto; de modo que pueda dar cuenta y recibir al otro como hermano en Jesús.

En ese sentido, los catequistas y toda la comunidad cristiana consideran como predilectos del Señor a aquellos que, particularmente entre los más pequeños, sufren algunas deficiencia física o mental u otra forma de privación.

Nuestras parroquias, colegios católicos y centros de pastoral debieran convertirse en lugares preclaros de inclusión. No solo habría que revisar la accesibilidad física; sino lo que es mucho más profundo, la capacidad de incluir en nuestras comunidades a todos, especialmente los más desheredados y excluidos de la sociedad.

En la misma perspectiva hay que considerar la catequesis para personas que viven en situación marginada o próxima a ella.

CATEQUISTAS. La catequesis tiene que abrirse a todos y a todo.

Luces — Orar diariamente

"Ante la inclusión, Jesús defiende los derechos de los débiles y la vida digna de todo ser humano. De su Maestro, el discípulo ha aprendido a luchar contra toda forma de desprecio de la vida y de explotación de la persona humana. Solo el Señores autor y dueño de la vida.

Catecismo de la Iglesia Católica

Nuestra participación en el sacrificio de Cristo

618 La Cruz es el único sacrificio de Cristo "único mediador entre Dios y los hombres" (1 Tm 2, 5). Pero, porque en su Persona divina encarnada, "se ha unido en cierto modo con todo hombre" (GS 22, 2) Él "ofrece a todos la posibilidad de que, en la forma de Dios sólo conocida [...] se asocien a este misterio pascual" (GS 22, 5). Él llama a sus discípulos a "tomar su cruz y a seguirle" (Mt 16, 24) porque Él "sufrió por nosotros dejándonos ejemplo para que sigamos sus huellas" (1 P 2, 21). Él quiere, en efecto, asociar a su sacrificio redentor a aquellos mismos que son sus primeros beneficiarios (cf. Mc 10, 39; Jn 21, 18-19; Col 1, 24). Eso lo realiza en forma excelsa en su Madre, asociada más íntimamente que nadie al misterio de su sufrimiento redentor (cf. Lc 2, 35):

«Esta es la única verdadera escala del paraíso, fuera de la Cruz no hay otra por donde subir al cielo» (Santa Rosa de Lima, cf. P. Hansen, Vita mirabilis, Lovaina, 1668)

Resumen

619 "Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras"(1 Co 15, 3).

Cápsulas

Consejos para rezar bien concentrados

REDACCIÓN. Me pongo a rezar y al poco tiempo mi mente está en otro lado. Por más que intento, no logro concentrarme. Aquí le damos algunos consejos para lograr concentrarse en la oración.

Rezar exige disciplina. La concentración depende del dominio que tengamos sobre nuestros sentidos y facultades. Hay personas a quienes se les facilita la concentración, otras a las que se les dificulta de manera especial. A estas le aconsejamos apagar la televisión, quitar esa música, quitar todo elemento que pueda distraerle.

Concentrarnos. Para lograrlo tenemos que ayudarnos eligiendo la hora, el lugar, la postura, el ambiente, etc. Ir al lugar que más te ayude, ordinariamente ayudan más los espacios pequeños, cerrados, bien ventilados, silenciosos, con poca luz. Tomar una postura respetuosa, cómoda. Cuanto más se hace oración, más se facilita la concentración y más se forma el hábito de recogimiento. Pero en esta materia de las distracciones nadie puede decir que tiene la batalla ganada, siempre será una dificultad y siempre exigirá disciplina.

Rezar exige voluntad. Para orar es necesario un ambiente de quietud. Una quietud del cuerpo, pero sobre todo quietud interior, quietud profunda. Distraerse significa verse atraído por otra cosa que te atrae con más fuerza. Disponer todo nuestro ser, para escuchar a Dios, para dejarle actuar, para no oponer obstáculo a su gracia. Es como el "sí" de María en la encarnación del Hijo de Dios. Ella dice que sí quiere y el Espíritu Santo se encarga del resto.

Rezar exige atender al Huésped. La vida interior consiste en volver nuestra mirada, nuestro oído, nuestro pensamiento, nuestros afectos al Espíritu Santo que mora en nuestro corazón. El hábito que debemos formar es el de una atención amorosa al Espíritu Santo, dulce huésped de nuestra alma.

CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA

El perfil humano de Jesús

SIEMPRE VIVIÓ EN NAZARET DE GALILEA Y FUE CONOCIDO COMO EL NAZARENO Y EL GALILEO.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA
redaccion@panoramacatolico.com

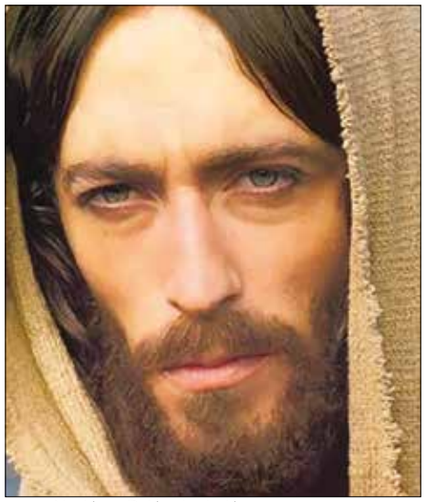
Pregunta clave, que el mismo Jesús en un momento de confianza con sus discípulos la formuló: "¡Quién dice la gente que soy yo?", (Mc 8,27). Por eso vamos a dedicarnos ahora a descubrir el rostro humano de Jesús de Nazaret.

Se llamaba Jeshúa-Jesús. Su nombre se repite 557 veces en los evangelios y 905 veces en todo el Nuevo Testamento. Es un nombre hebreo, similar al de Josué y significa salvar, específicamente, Yahvé salva.

Jesús nació seis años antes de la fecha propuesta por el monje Dionisio el Pequeño.

Sus padres fueron José, habitante de Nazaret, carpintero y María, originaria de Nazaret y esposa de José. Sus parientes fueron Isabel, madre de Juan Bautista, Santiago, llamado hermano del Señor, que fue dirigente de la comunidad de Jerusalén, José, Simón y Judas.

Jesús nació en el año 747 de la fundación de Roma, en tiempos del emperador Octavio César Augusto y del Rey Herodes el Grande. Nació en el año 6 a.C., seis años antes. Lo que sucede es que el monje Dionisio el Pequeño en el siglo VI calculó mal la fecha de nacimiento de Jesús y erró por un pequeño margen de 5-6 años.



JESÚS. Nació en Belén de Judá.

Su lugar de nacimiento: Belén de Judá, aunque toda su infancia la pasó en Nazaret, en Galilea. De hecho, se le conoció como el Nazareno o el Galileo.

No fue ciudadano romano, al contrario, fue un judío-israelita, pueblo dominado por el imperio Romano. Israel era un país que llevaba más de 600 años de haber sido invadido por cinco imperios diferentes. Estaban cansados del dominio extranjero y esperaban ansiosamente a un liberador, a un Mesías, a un Salvador.

La próxima semana continuaremos conociendo los datos o perfil humano de Jesús como son el idioma que hablaba, sus estudios, religión, posición social, etc.

Maestro y Mesías

Sus vecinos lo llamaban *"el hijo del carpintero"*, el pueblo lo llamaba *"profeta"* o *"milagrero"*. Pedro y sus amigos lo llamaron "Maestro y Mesías".

Y hoy, para ti ¿quién es Jesús de Nazaret? En la respuesta sincera que demos a esta pregunta, podremos darnos cuenta de la calidad de nuestra amistad y experiencia con Jesús, y del compromiso con el Reino.

Muchas veces nos olvidamos que Jesús fue un verdadero ser humano.

A veces, al hablar y pensar sobre Jesús, parece que nos referimos a un ser muy elevado, sobrenatural, divino, olvidándonos, sin menospreciar lo anterior, de que también fue verdadero ser humano.

Piedad
Lectio Divina

Mc 10,17-30

I. LEER

Salió un joven a su encuentro y arrodillándose ante Él, le preguntó: "Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna?" Jesús fijando su mirada en él le amó y le dijo: "una cosa te falta: anda, vende cuanto tengas, dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme".

Luego continuó enseñándole a los discípulos sobre los peligros de la riqueza y cuán difícil es que los ricos entren al Reino de Dios y la recompensa merecida por causa del desapego material y entrega al discipulado.

II. Meditar

¿Tiene sentido para mi experiencia de discipulado, saber utilizar con la inteligencia de Dios los bienes económicos y materiales que poseo? ¿Con cuanta frecuencia me pregunto: "Qué he de hacer para tener en herencia la vida eterna"?

III. Orar

Enséñame Jesús la sabiduría y la gracia que viene de lo alto para dejarme abrazar por el llamado de Jesús Maestro perfecto.

IV. Contemplar

Practicar en todo momento la generosidad y el desprendimiento con los menos favorecidos.

Carta Encíclica "Fratelli Tutti": El fecundo intercambio (137-141)

Un país que progresa desde su original sustrato cultural es un tesoro para toda la humanidad. La cooperación entre países termina beneficiando a todos, porque debemos ser conscientes que hoy o nos salvamos todos o no se salva nadie. Los sufrimientos de un lugar de la tierra son un silencioso caldo de cultivo de problemas, que finalmente afectará a todo el planeta.

Ya el papa Benedicto XVI había dicho en el 2009: *"necesitamos que un ordenamiento mundial jurídico, político y económico incremente y oriente la colaboración internacional hacia el desarrollo solidario de todos los pueblos"*. Esto finalmente beneficiará a todo el planeta, porque la ayuda al desarrollo de países pobres implica la creación de riqueza para todos.

La verdadera calidad de los distintos países del mundo se mide por la capacidad de pensar como familia humana, y esto se prueba esencialmente en las épocas críticas.

Los nacionalismos cerrados expresan en definitiva esta incapacidad de gratuidad, el error de creer que pueden desarrollarse al margen de la ruina de los demás y que cerrándose al resto estarán más protegidos.

Para reflexionar

Reflexiona en los siguientes temas:

- ¿Confío que Dios da gratis, ayuda a los que no son fieles y "hace salir el sol sobre malos y buenos?
- ¿Creo que la Palabra de Dios tiene fuerza en sí misma para cambiar la vida y el corazón de las personas?

Fuente: Compilación del Equipo de formación de la Escuela de Animación Bíblica
Edificio San Pablo a un costado del Arzobispado - Apartado 0816-01947
Tel.: 282-6580
E-mail: epabipty@arquidiocesisdepanama.org

• **ACTITUD.** AVIVARON EL FUEGO PARA FORTALECER SU TRABAJO PASTORAL ECLESIAL.

Adoración y alabanza

A TRAVÉS DEL RETIRO ESPIRITUAL AVIVARON EL FUEGO DE LA FE. JÓVENES Y ADULTOS FUERON TESTIGOS DEL FUEGO QUE CREA HOMBRES Y MUJERES NUEVOS, CONFIADOS EN QUE DIOS CUMPLIRÁ UN PLAN EN SUS VIDAS.

YOEL E. GONZÁLEZ N./ SHAMYL RODRÍGUEZ C.
redaccion@panoramacatolico.com

La fuerza del Espíritu Santo se sintió en la Capilla de San Antonio de Padua de Cabuya de Chame. Jóvenes y adultos fueron testigos del fuego que crea hombres y mujeres nuevos confiados en que Dios cumplirá un plan en sus vidas.

Esta experiencia fue vivida en el Retiro Espiritual "Aviva el fuego", en un ambiente de adoración y alabanza con la animación del cantautor católico de Edgardo Rubhino.

El encuentro reunió a una comunidad pastoral que, en medio de dificultades, ha logrado reintegrarse a su iglesia.

Como dice San Agustín, el que canta ora dos veces. Rubhino cantó y predicó en este Retiro Espiritual. Señaló que fue un momento de alabanza en el que se sintió la presencia del Espíritu Santo. "Dios está haciendo cosas grandes en las comunidades y es por esto que Aviva el fuego", indicó.

Rubhino dijo que sólo unidos, confiados en el Espíritu Santo y su fuerza en nuestras vidas, es posible lograr esa conexión con la Palabra, para transmitirla a los demás con fe, esperanza y caridad.

Les acompañó, en la animación de este evento, el Ministerio de Música de la parroquia San Mateo de vía Israel. La coordinación estuvo a cargo de Ragnar Bloise y Antonio Molleda, apoyados por el padre William Sánchez, mientras que Mike Altamiranda apoyó como parte del equipo timón.

Fue hace dos años cuando se pensó en la posibilidad de realizar este encuentro, pero dadas las circunstancias, luego de toda la vivencia que deja la pandemia, se concretizó este año 2021.

Ragnar Bloise asegura que lo importante es que jóvenes y adultos vivieran la experiencia, un encuentro de fe en sus vidas, que el Espíritu Santo fluya en sus vidas y que esa vivencia les lleve a tener un sentido para sus vidas, que reciban ese llamado al compromiso con su Iglesia.

Para Antonio Molleda se cumplieron las expectativas con este evento, "la comunidad nos ha apoyado y eso nos complace", y "tener reunido al pueblo y a fieles de otras capillas es un logro en medio de la pandemia", expresó.

demás, que "hace mucho tiempo que no se realizaban estos encuentros, nos sentimos contentos de vivir esta experiencia, que esperamos seguir realizando", acotó.

ALABANZA. Compartieron momentos de oración.

SEGURIDAD. Cumplieron con las medidas de bioseguridad.

Sandra Vidal Frago, integrante de este grupo, comentó que definitivamente este encuentro les permite renovar ese fuego dormido en cada uno. "Incluso para nosotros ha servido para restablecer ese compromiso de evangelizar y llevar la Palabra de Dios a los demás".

Testimonios

La señora Guadalupe de Bellido se siente renovada y complacida con esta experiencia personal, pero "ha sido un momento especial para muchos jóvenes que les fortalecerá y estoy segura que veremos cambios positivos en esta comunidad", confía.

Justo Bellido Menchaca, participante de este encuentro, dijo: "han sido casi 15 horas de encuentro con la participación de los jóvenes y el ministerio de música de San Mateo, estamos agradecidos con todos por su presencia".

Opiniones

SAÚL ACOSTA
Participante

"Este encuentro es una oportunidad, para jóvenes y adultos, vivir experiencias donde se den cambios y transformaciones en nuestra comunidad".

MIGUEL TENORIO
Participante

"Es importante para todos los que participamos en este tipo de encuentros, que avivan la llama muchas veces apagada por prestarle atención al mundo y no a Jesucristo".

ALEXANDRA RODRÍGUEZ
Participante

"Mis expectativas se cumplieron. Sentimos la presencia del Espíritu Santo actuar en medio de todos, una presencia que reconforta y nos hace caminar por los senderos de la fe".

HUMBERTO LÓPEZ
Participante

La presencia del Espíritu Santo cambia la vida de jóvenes y adultos, nos impulsa a transmitir a los demás esa experiencia única que nos renueva en la fe".

JAVIER DÍAZ
Participante

"Esta experiencia nos sacó de esa monotonía que vivíamos por el encierro y tantas cosas que han pasado. Me impulsa y da fuerzas, me compromete a trabajar.

• **FECAP.** DESDE HACE 68 AÑOS CENTRADO EN UN MODELO EDUCATIVO INSPIRADO EN EL EVANGELIO.

Educación católica: compromiso valiente

LAS 38 INSTITUCIONES EDUCATIVAS ASOCIADAS A LA FEDERACIÓN CATÓLICA DE PANAMÁ (FECAP), ATIENDEN A MÁS DE 25 MIL ESTUDIANTES, CON EL COMPROMISO DE FORMAR BUENOS CRISTIANOS Y HONRADOS CIUDADANOS.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Toda institución educativa tiene la misión de formar personas, conducir a los alumnos hacia una meta: desarrollar sus cualidades intelectuales. Para la escuela, confesionalmente católica, además de cumplir con estos objetivos, el modelo educativo está inspirado en el Evangelio, que forma a buenos cristianos y honrados ciudadanos.

Las 38 instituciones educativas asociadas a la Federación Católica de Panamá (FECAP), atienden a más de 25 mil estudiantes y casi 2 mil docentes que cumplen su tarea de transmitir conocimientos y formación humana, en medio de la pandemia.

"Ha sido un gran desafío" reconoce el Presidente de la Federación de Colegios Católicos, padre Jorge Rivera-Rodríguez, pero lo ve más como una oportunidad de trabajar con los actores involucrados -docentes y padres de familia-, de la mano de las autoridades de educación.

Alianzas para continuar contribuyendo en el mejoramiento de la calidad de la educación.

Su gestión, frente a la presidencia de la FECAP, reafirma el compromiso adquirido desde hace 68 años, estar unidos como gremio para formar a individuos que transformen nuestro país con valores morales y éticos.

Las autoridades de educación lo reconocen. La viceministra de Educación, Zonia Gallardo de Smith, así lo ha expresado: "no podemos soslayar la preocupación y reto de la Iglesia por contribuir con sus valiosos aportes al desarrollo de la educación en valores de niños, niñas, jóvenes y adolescentes en su formación integral".

La autoridad educativa citó el llamado del Papa Francisco, quien sostiene que en la educación se encuentra la semilla de la esperanza: "Una esperanza de paz, de justicia, de bondad y de armonía social para un Pacto Educativo Global".

Dijo que el Ministerio de Educación, consciente de la realidad en que se encuentra el sector educativo, ha generado alianzas estratégicas con el sector público, empresarial, universidades, organismos internacionales, y de manera particular con la iglesia, con el objetivo de continuar contribuyendo en el mejoramiento de la calidad de la educación y así "avanzar con fe, entusiasmo, esperanza y amor".

ESTUDIANTES. Niños y adolescentes tienen el derecho de recibir una formación integral.

Reto y oportunidades

I. AÑO ESCOLAR

"Ha sido un gran desafío" reconoce el presidente de la FECAP, padre Jorge Rivera, pero también la oportunidad de trabajar de la mano con las autoridades de educación.

II. AUTORIDADES

La viceministra de Educación, Zonia Gallardo de Smith, reconoció "la preocupación y reto de la Iglesia Católica por contribuir al desarrollo de la educación".

III. LLAMAMIENTO

El Papa Francisco invita a adherirse al Pacto Educativo Global, "comprometiéndonos personal y conjuntamente a poner en el centro de todo proceso educativo formal e informal a la persona".

EDUCACIÓN. Diálogo con el mundo.

Pacto Educativo Global

El Papa Francisco ha dicho que lo que se necesita actualmente es capacidad para crear armonía e invita a todos a adherirse al Pacto Educativo Global, "comprometiéndonos personal y conjuntamente a poner en el centro de todo proceso educativo formal e informal a la persona".

Centrándose en el poder transformante de la educación, Francisco recuerda que educar es siempre un acto de esperanza "que invita a la coparticipación y a la transformación de la lógica estéril y paralizante de la indiferencia; en una lógica diversa, capaz de acoger nuestra pertenencia común".

Asimismo, dijo que debemos comprometernos a estudiar para encontrar otras formas de entender la economía, la política, el crecimiento y el progreso, para que estén verdaderamente al servicio del hombre y de toda la familia humana, en la perspectiva de una ecología integral.

En definitiva, el Papa destaca que es necesario un compromiso valiente "para dar vida, en nuestros países de origen, a un proyecto educativo, invirtiendo nuestras mejores energías e iniciando procesos creativos y transformadores en colaboración con la sociedad civil".

META VIVIR CON FRANQUEZA CONSOLIDARÁ CUALQUIER PROYECTO DE VIDA JUNTOS.

La confianza en el matrimonio es necesaria y muy saludable

PARA PODER ESTABLECER UNA RELACIÓN DE PAREJA, EN LA QUE REINE LA CONFIANZA EN PRIMER LUGAR, ES VITAL TENER AUTOESTIMA, YA QUE ES LA BASE PARA CREER TAMBIÉN EN LA OTRA PERSONA.

JOSÉ MARÍA CONTRERAS
redaccion@panoramacatolico.com

Sinceridad, comunicación, franqueza. La confianza en la pareja, necesaria y saludable se cimienta en valores como la honestidad y el respeto. Con la mirada puesta en el futuro, la pareja construye proyectos de vida en común.

La individualidad forma parte de los acuerdos. El hecho de que cada uno la desarrolle de manera libre no atenta contra la asociación sentimental que se nutre del apoyo permanente. ¿Cómo se construye la confianza en la pareja?

Lo ideal siempre será que no haya secretos, ello fortalece la confianza en la pareja.

Para sembrar las bases de una excelente relación de pareja, lo primordial es la confianza en uno mismo. La seguridad y el amor propio impulsarán el respeto del otro.

Para vivir con felicidad y serenidad las relaciones, el individuo tiene que quererse, aceptarse y mostrarse tal como es. Lo primero es valorar a la pareja por cómo es, más allá de lo que haga. Si se equivoca, el valor del perdón es indispensable. El rencor solamente complicará las cosas, propiciará la desconfianza y podría desencadenar en el fin de la relación.

RELACIÓN. La seguridad y el amor propio impulsarán el respeto del otro.

En toda relación de pareja sana, ponerse en el lugar del otro garantizará un mejor entendimiento. No hacer a los demás lo que no nos gusta que nos hagan es un principio básico. Fomenta la empatía y con ello la confianza.

Para preservar la confianza en la pareja, lo primero a entender es que romperla es muy sencillo. Bastan acciones inconscientes o emociones no controladas para acabar con ella o afectarla de manera significativa. Así se destruye lo construido hasta el momento y el amor de uno o ambos puede desaparecer.

Los celos son el gran enemigo de cualquier relación. Son una manifestación de inseguridad en quien los sufre y en su pareja. Dependiendo de la magnitud pueden requerir tratamiento psicológico.

El miedo deriva en control e invisibiliza a uno de los dos. Si la desconfianza parte de hechos reales, como la infidelidad, pero se quiere salvar la relación, el perdón es la mejor opción.

VITAL. Confianza entre la pareja.

Parejas sanas

La comunicación, el mejor antídoto, más si es franca. Será siempre el mejor antídoto para cualquier malentendido. Lo ideal siempre será que no haya secretos, porque ello fortalece la confianza en la pareja, necesaria y saludable.

En una pareja sana cada uno acepta al otro (y a sí mismo) tal y como es, en su individualidad, con sus propias ideas, respetando las diferencias sin tratar de moldear al otro.

La confianza de que la pareja siempre estará presente, aunque los miembros de la pareja no estén juntos todo el día. Esto fortalecerá la relación. De esta forma, los celos desaparecen, y surge la confianza que ayuda a vencer las inseguridades. No se compara una relación con la anterior ni con otras.

Sinceridad, comprensión, respeto y una buena comunicación son las bases de una relación exitosa. El perdón a ese ser humano con límites, imperfecciones y debilidades, va cimentando la confianza en la pareja.

Ollas y Sartenes

Churros

RACIONES: 5
TIEMPO: 30 MIN.
DIFICULTAD: FÁCIL

Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 1 cucharadita de royal por cada 2
- tazas de harina
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de agua tibia

Preparación

Se pone en un molde que no sea de metal.

Se agrega la harina, las sal, el polvo de hornear y el agua tibia.

Se bate con una cuchara de madera, hasta que quede la masa tersa sin grumos.

Se pone con una cuchara en la duya y se van poniendo en el aceite bien caliente ya sea en rollo o churros individuales.

Ya que tienen color doradito se sacan y escurren y se ponen en un recipiente con azúcar y canela y se revuelcan muy bien y listo.

• **SÍNTOMAS.** SE CARACTERIZA POR CAMBIOS INUSUALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO ENTRE DOS POLOS OPUESTOS.

Trastorno afectivo bipolar en niños, rompiendo estigmas

ES IMPORTANTE FOMENTAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR Y EVITAR TÉRMINOS COMO "LOCO", QUE SON USADOS DE FORMA PEYORATIVA.

ALBERTO VELARDE
redaccion@panoramacatolico.com

El trastorno afectivo bipolar es un trastorno mental que puede afectar tanto a adultos como a niños. Se caracteriza por cambios inusuales en el estado de ánimo entre dos polos opuestos, puede ir desde una euforia o una alegría excesiva, denominado como "episodio maníaco", hasta una tristeza extrema, conocida como "episodio depresivo".

Así lo explicó la doctora Tania Navarro, psiquiatra del Departamento de Paidopsiquiatría en el Hospital de Especialidades Pediátricas "Omar Torrijos Herrera" de la Caja de Seguro Social.

La especialista resalta que los estudios sobre el tema no son concluyentes en cuanto a si este trastorno se da más en niños que en niñas o a qué edad se puede dar esta condición.

Usualmente se dividen en dos tipos:

Tipo 1: presencia de uno o más episodios maníacos, alternados o no con uno o más episodios depresivos.

Tipo 2: sucesión de episodios depresivos e hipomanías, sin que llegue a aparecer una manía completa.

TRASTORNO. Es raro el diagnóstico de la bipolaridad en niños menores de 15 años.

Buscar ayuda profesional nunca debe ser motivo de vergüenza.

La doctora hizo la observación de que es raro el diagnóstico de la bipolaridad en niños menores de 15 años.

Es importante recordar que el trastorno afectivo bipolar, solamente puede ser diagnosticado por un especialista idóneo. Existen muchas condiciones en la infancia y en la adolescencia que pueden ser confundidas con este tipo de trastorno.

Por ejemplo, los niños que hacen berrinches en edades tempranas no necesariamente corresponden a síntomas bipolares.

La especialista precisó que es importante fomentar una buena comunicación entre padres e hijos, de manera que se eviten términos como "loco" o "bipolar", que son usados de forma peyorativa. Cambios súbitos de ánimo son comunes en la población adolescente, y muchas conductas se estigmatizan dando lugar a que no se converse sobre estos temas.

Importante saber…

- La terapia dependerá del tipo de bipolaridad que se diagnostique. La doctora Navarro explica que el uso de antipsicóticos de segunda generación son los medicamentos más usados.
- No se descarta el componente hereditario; por tanto, un diagnóstico oportuno al igual que un tratamiento eficaz es la mejor manera de mitigar el trastorno afectivo bipolar.
- De no tratarse el trastorno afectivo bipolar puede acarrear problemas en la vida adulta, como adicciones al alcohol y drogas, problemas laborales y en las relaciones interpersonales.

El trastorno bipolar es una enfermedad de salud mental y requiere un diagnóstico y tratamiento acorde; por tanto, buscar ayuda profesional nunca debe ser motivo de vergüenza o de duda.

Aspectos por tomar en cuenta

DIAGNÓSTICO. Solo por especialista idóneo.

La especialista brinda algunos datos a tomar en cuenta:

- Condiciones ligadas a comportamientos demasiado intensos en edades de 6 años en adelante, no solamente porque sea una bipolaridad, sino también porque puede ser otro tipo de trastorno.
- El episodio maníaco se caracteriza por un estado de euforia exagerado, por lo general se mantiene por una semana, y en niños o adolescentes puede aparecer también con un humor irritable.
- Dentro del episodio maníaco se pueden presentar síntomas como ser más hablador de lo usual y de forma muy rápida, distracciones, falta de sueño, comportamiento de grandiosidad, excesiva confianza en sí mismo y también conducta irritable.
- El episodio depresivo se caracteriza por una pérdida del interés en cosas que antes le gustaban, cambios en el apetito, que puede ser uno exagerado o, por el contrario, perder el mismo; cambios en los hábitos del sueño, tanto dormir demasiado como dormir poco; fatiga prolongada, fallas en la concentración, pensamientos de culpa y, en casos demasiado extremos, hasta ideas sobre suicidio.

Ante un cambio súbito en el estado de ánimo del niño que sea sin razón aparente y de forma prolongada, la psiquiatra recomienda buscar ayuda profesional.

Novios

Incompatibilidad y compromiso

El Papa Francisco explica en Amoris Laetitia que de darse el caso, durante el noviazgo deben tener la capacidad de reconocer "incompatibilidades o riesgos" y aceptar que no es razonable apostar por una relación, para "no exponerse a un fracaso previsible con consecuencias muy dolorosas".

Hablen "de lo que cada uno espera de un eventual matrimonio, de su modo de entender lo que es el amor y el compromiso, de lo que se desea del otro, del tipo de vida en común que se quisiera proyectar".

Giros

Kirsten Powers

Es una popular periodista cercana al Partido Demócrata y era abierta atea, pero a principios de octubre del 2015 todo comenzó a cambiar cuando hizo público que sería católica en un evidente estado de emoción ante las cámaras de Fox News.

Fueron diversos episodios de su vida los que la fueron llevando a conocer a Jesús, amar la vida y estar a favor de la protección de la vida desde la concepción, agradece al sacerdote Jonathan Morriss por su acompañamiento.

• JOVEN. DEBES ESTAR CONSCIENTES DEL ENORME VALOR DEL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO.

¿Vivir juntos para conocernos mejor?

TENGO NOVIA Y QUEREMOS VIVIR JUNTOS, SIN TENER QUE PASAR POR TANTOS TRÁMITES. PERO QUIERO A LA VEZ, NO IR CONTRA MIS PRINCIPIOS CRISTIANOS INCULCADOS EN MI HOGAR.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

R. Cuando decidimos que es mejor saltarse toda esa "perdedera de tiempo" para mejor vivir juntos y "así nos conocemos mejor", porque si no funciona "total cada uno para su casa" y listo, se vuelve una relación totalmente condicionada.

Vivir juntos antes del matrimonio es una práctica que muchos lo defienden basándose en que permite conocerse mejor. Sin embargo, existen evidencias abundantes de que la cohabitación, o unión libre, es más un obstáculo que una ventaja a la hora de prepararse al matrimonio.

Estudios advierten que las parejas que cohabitan antes del matrimonio tienen más probabilidades de divorciarse después, ya que hay una gran diferencia, entre un lazo permanente como el matrimonio y el vivir juntos en una relación condicional.

Uno de los mayores problemas con la cohabitación, es que las dos partes suelen comenzar a vivir juntos por motivos muy diversos. Mientras que muchas mujeres lo consideran como un paso hacia el matrimonio, los hombres lo hacen por conveniencia, y no como un compromiso en firme.

> Vivir en una unión libre ocasiona que la relación se pueda romper fácilmente.

Entonces lo más recomendable es ir paso a paso, conociendo a la pareja, no por comenzar a tener relaciones sexuales antes, y compartir los gastos, nos va a dar seguridad en el matrimonio.

Lo importante es asumir una responsabilidad, estar dispuestos a ser padres, porque una relación sexual implica en un porcentaje muy alto la posibilidad de una nueva vida, y sobre todo estar dispuestos a hacer feliz a la pareja sin esperar nada a cambio.

La unión libre aligera las responsabilidades en las que la persona incurre. Por tanto, vivir en una unión libre ocasiona que la relación se pueda romper fácilmente. Al no tener ningún compromiso legal, la persona simplemente puede tomar su maleta e irse de la casa.

Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá

Mi arma de batalla

En medio de la pandemia que vive el mundo entero, los cristianos, hemos podidos volcarnos hacia esas armas de batalla que tenemos. Dentro de esas armas se pueden mencionar: Oración, Palabra de Dios, Eucaristía y el Rosario. Cada cristiano tiene siempre a disposición todas estas armas, pero muchas veces se inclina hacia una más que otra, como decir un arma de batalla favorita.

La oración es esa relación de amistad con Dios, en la que entablo un diálogo. Donde yo le puedo conversar a Dios de mis sueños, anhelos, proyectos y escucharle también sobre aquello que él tiene preparado para mí, ese proyecto de Dios con el que fui pensado desde el vientre de mi madre.

La Eucaristía es aquel encuentro donde Jesús mismo sale a mi encuentro y se entrega en cuerpo y sangre para alimentarme y fortalecerme espiritualmente y así poder seguir luchando con todas mis debilidades y con mi pecado. Es esa fuerza para continuar poniendo al servicio de los demás mis talentos, dones y carisma recibido.

> La oración es esa relación con Dios, en donde le converso de mis sueños, anhelos y proyectos.

La Palabra de Dios es aquella arma donde puedo escuchar directamente a Dios y donde él me habla directamente al corazón, ahí se encuentran aquellos consejos importantes a seguir para salir victorioso de la batalla, como lo hizo David ante Goliat, donde solo con la fuerza e iluminación de Dios pudo vencer.

Por último y no menos importante tenemos el Rosario, donde meditamos desde el nacimiento, muerte, crucifixión y resurrección de nuestro señor Jesucristo acompañados de nuestra madre María, y que en cada ave maría que mencionamos es una debilidad para satanás y una batalla ganada para nosotros.

Independientemente cuál sea tu arma de batalla favorita, siempre será importante mantener un equilibrio entre estas 4 armas que hemos mencionado, para así con la fuerza de Dios salir Victorioso en cada situación que se nos presente en nuestro Diario Vivir.

• **LISTOS.** EL COMITÉ ORGANIZADOR LOCAL (COL) CUENTA YA CON MÁS DE 400 VOLUNTARIOS.

JMJ Lisboa 2023, del 1 al 6 de agosto

JMJ. Logo Jornada 2023.

EN ESTE MOMENTO, LOS GRUPOS DE TRABAJO QUE COMPONEN EL COMITÉ ORGANIZADOR LOCAL (COL), ÓRGANO EJECUTIVO PARA LA PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA JMJ LISBOA.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

El encuentro de los jóvenes de todo el mundo con el Papa, tendrá lugar del 1 al 6 de agosto de 2023. Lo han comunicado los organizadores el pasado 4 de octubre, día de San Francisco de Asís. En este momento, los grupos de trabajo que componen el Comité Organizador Local (COL), cuentan ya con más de 400 voluntarios, la mayoría de ellos portugueses. En cada una de las 21 diócesis de Portugal existen también Comisiones Organizadoras Diocesanas, encargadas de impulsar el camino de preparación de la JMJ.

JMJ. Encuentro de jóvenes de todo el mundo.

Un evento que da la vuelta al mundo. La Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) fue instaurada por el Papa Juan Pablo II en 1985, y desde entonces se ha distinguido por ser un momento de encuentro y convivencia para millones de personas en todo el mundo. La primera edición de la JMJ se celebró en 1986, en Roma. El 27 de enero de 2019, en Panamá, el cardenal Kevin Farrel anunció que Lisboa sería la próxima ciudad en recibir el evento.

"Esperamos que los 22 meses que nos separan de la JMJ sean un tiempo de evangelización para todos", dice D. Manuel Clemente, Cardenal Patriarca de Lisboa.

Desafíos

• Memorias de la JMJ

JUVENTUD. Jornada en Panamá 2019.

La primera edición se celebró en 1986 en Roma, y desde entonces se ha celebrado en las siguientes ciudades: Buenos Aires (1987), Santiago de Compostela (1989), Czestochowa (1991), Denver (1993), Manila (1995), París (1997), Roma (2000), Toronto (2002), Colonia (2005), Sidney (2008), Madrid (2011), Río de Janeiro (2013), Cracovia (2016) y Panamá (2019).

• Momentos importantes

El año pasado, los momentos más importantes fueron el lanzamiento de la imagen oficial de la JMJ en octubre de 2020, la acogida de los símbolos de la JMJ en Roma en noviembre de 2020, durante una celebración con el Papa Francisco, y el anuncio del himno oficial de la JMJ en enero de 2021.

• Destino Lisboa 2023

EVENTO. Organización en marcha.

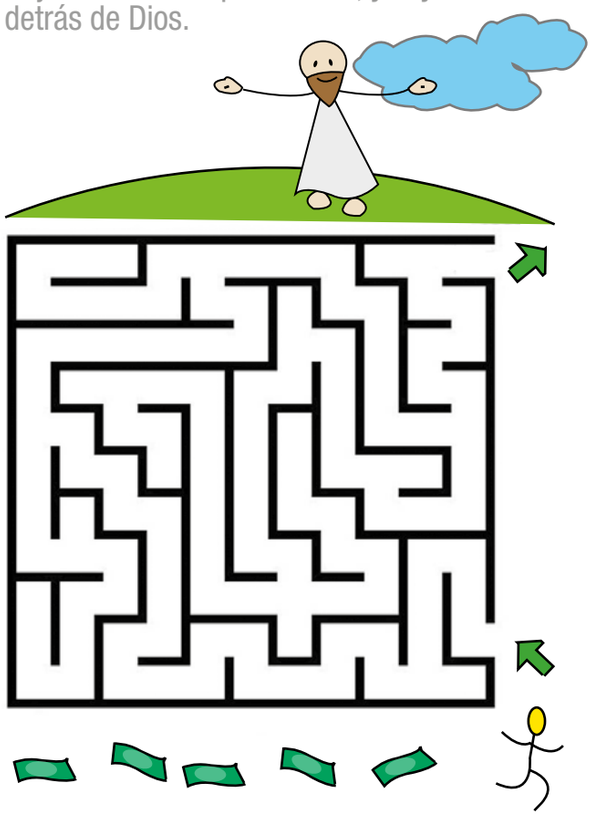
El 27 de enero de 2019, en Panamá, en el marco de la Jornada Mundial de la Juventud, el cardenal Kevin Farrel, Prefecto del Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida, anunció que Lisboa sería la próxima ciudad en recibir el evento. Originalmente prevista para el verano de 2022, la JMJ de Lisboa se aplazó un año debido a la pandemia de COVID-19.

Diviértete coloreando

Jesús invita al joven rico a que venda lo que tiene y lo siga, pero éste no se atrevió.

LABERINTO

Dejemos todo lo que nos ata, y vayamos detrás de Dios.



DIFERENCIAS

Concéntrate y busca las cinco diferencias entre los dos dibujos.

EnCamino

Panorama Católico

PANAMÁ, DOMINGO 10 DE OCTUBRE DE 2021 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

• **ACCIÓN SUGERIDA.** TAREA ESPIRITUAL PARA LA SEMANA

Poner a Dios en el centro de la vida

FORJADOR. Solo Dios puede dar forma a nuestra vida y construir junto a nosotros la vocación. (**Foto SwapnIl Dwivedi**)

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Con demasiada frecuencia preferimos poner como razón para vivir cualquier cosa, menos a nuestro Hacedor. El amor efímero y material, el sexo, los momentos de placer superficial, la guerra, el ansia de poder, una persona, a mí mismo...

Esta semana la Palabra nos está invitando a desapegarnos de todo eso, y batallar para aceptar el Señorío de Dios.

La Sagrada Escritura siempre nos va a remitir al Padre; su bondad está al inicio de todo.

Ahora bien, ¿qué significa que en nuestra vida Dios sea el Señor? Cristo nos dejó muy claro que no se trata de algo declarativo, y mucho menos de propaganda. Todo lo contrario, son los hechos los que han plasmar la evidencia de cuánto nos rigen nuestra vida los criterios dejados por Dios.

Dejar el apego para darle su lugar a Dios. Como creyentes, como Iglesia, ¿seremos capaces de pasar por el ojo de una aguja?

Poner la confianza en Dios y no en las cosas de este mundo implica abandono total. Dejar de afanarse tanto por lo que brilla, por lo que suena.

Como comunidad de discípulos, como Iglesia, debemos renunciar a la seguridad que da el dinero y el poder.

Algunos diremos, "pero si en la Iglesia no tenemos ni uno ni lo otro". Puede que sea así, pero eso no implica que seamos menos soberbios, individualistas y autoritarios como si lo tuviéramos en abundancia.

¿Cómo hacemos esto? A la sabiduría nos lleva la palabra de Dios, cuyo filo corta nuestras ataduras a todo prestigio mundano.

Ante ella nada queda oculto, todas nuestras complicidades aparecen con claridad y se ponen al sol las pequeñeces que nos evitan llegar a Dios y al hermano, con la transparencia debida.

¡Ánimo!

Oración
contra el coronavirus

Señor Jesús, nuestro **Médico Divino,**
Te pedimos que nos guardes y protejas del **coronavirus** y de todas las enfermedades letales.

Ten piedad de todos los que han **muerto.** Sana a todos los que están **enfermos.** Ilumina a todos los **científicos** que están buscando un remedio. Fortalece y protege a todos los **asistentes sanitarios** que están ayudando en estos momentos a los enfermos.

Dales la victoria a todos los **responsables civiles** que están intentando limitar el contagio, y dale la paz a **todos los que tienen miedo y están preocupados,** especialmente a los ancianos y las **personas en situación de riesgo.**

Que tu **Preciosa Sangre** sea nuestra defensa y salvación. Por tu **gracia,** transforma el mal de la enfermedad en momentos de **consolación,** crecimiento en la **fe** y **esperanza**.

Que temamos el **contagio del pecado** más que cualquier otra enfermedad. Nos abandonamos con toda **confianza** en tu infinita misericordia.

Amén

Santos de la Semana

- **11 Oct.** Santa María Soledad Torres
- **12 Oct.** Fiesta de Nuestra Señora del Pila
- **13 Oct.** San Eduardo
- **14 Oct.** San Calixto, Papa y Mártir
- **15 Oct.** Santa Teresa de Ávila
- **16 Oct.** Santa Margarita de Alacoque

San Juan XXIII 11 Oct.

Angelo Giuseppe Roncalli nació en Lombardía (Italia) el 25 de noviembre de 1881. El ambiente religioso de su familia y la vida parroquial bajo la guía del padre Francesco Rebuzzini, le proporcionaron a Angelo formación cristiana.
En su dilatada labor apostólica, ocupó varios cargos de relevancia en la Iglesia católica en el período de preguerra. Creado cardenal presbítero de S. Prisca, fue patriarca de Venecia hasta su elección como sumo pontífice en el cónclave de octubre de 1958. Su pontificado, relativamente breve, fue sin embargo sumamente intenso.

Alejandrina Ma. Da Costa 13 Oct.

Beata Alexandrina de Balazar (Gresufes, 30 de marzo de 1904 – Calvário, 13 de octubre de 1955). Fue educada cristianamente por su madre, conjuntamente con su hermana Deolinda. Alexandrina Maria da Costa, fue una mística católica portuguesa con reputación de santidad, miembro de la Asociación de Salesianos Cooperadores, reconocida por haber influenciado el papa Pío XII a hacer la consagración de todo el mundo al Inmaculado Corazón de María. Fue beatificada por el papa Juan Pablo II el 25 de abril de 2004.