

- **JORNADA.** DESDE HACE 32 AÑOS, PARA EL MES DE NOVIEMBRE, LA IGLESIA CONVOCA A ORAR POR NUESTRO PAÍS.

# Oremos por Panamá



**CELEBRACIÓN.** El Arzobispo de Panamá, presidió la Jornada de Oración por la Patria, y exhortó a los panameños a elevar preces al Señor por la paz y la justicia social.

## 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 Católica Panorama Católico**  
 03-01-01-001660-7

## • Pastoral Social-Cáritas Arquidiocesana

Atención a problemas sociales en las Parroquias de la Arquidiócesis

**Cuenta: Asociación Cáritas Arquidiocesana**  
 N° 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



WWW.RADIOHOGAR.ORG | 94.1 FM.

## Indice

## ACTUALIDAD



- GÉNEROS
- DIÓCESIS
- INTERNACIONALES
- OPINIÓN

04

## ESPIRITUALIDAD



- LAICOS
- CATEQUESIS
- LITURGIA
- BIBLIA

14

## COMUNIDAD



- FAMILIA
- JUVENIL
- VIVIR
- NIÑOS

18

## VARIEDAD



- ECOLOGÍA
- FE Y CULTURA
- BELLAS ARTES
- ENTRETENIMIENTO

22

## Editorial

## Patriotismo y fe

El amor a la Patria y a Dios en ningún momento deben ser excluyentes, si son inspirados por una sana doctrina basada en la solidaridad y la entrega generosa al hermano.

Habrá quien opine que el sentimiento patriótico y el egoísmo vienen de la misma cuna. Nada más alejado de la realidad. Porque la Patria no es una cosa, no es una delimitación, llena de barreras y propiedades, sino que es el otro, con su riqueza, aunque también con sus luces y sombras; es la historia de un pueblo que se va tejiendo con la suma de voluntades, de

tensiones, pero también de ofrendas y virtudes individuales que, al ponerlas en el altar del bien común, nos enriquecen a todos.

Bien lo dijo Santo Tomás en su Suma Teológica: "Después de Dios, a los padres y a la Patria es a quien más debemos". Honrarla es como honrar a los padres de uno. Es rendirle culto al don de Dios quien, porque nos conoce, nos regala identidad, nos hace posible la cultura y la vecindad.

Ser patriota no es desechar al extranjero. Ser patriota es abrir los brazos y dar calor a quien

lo necesite, sin importar donde fue expedido su pasaporte ni de qué color es la bandera que ondea en su corazón.

Así lo supieron muy bien los padres fundadores de esta república, quien entendieron a Panamá un puente, como un corazón que late para el mundo, y justamente eso nos hace ricos, especiales y añorados por los visitantes.

Demos gracias a Dios por Panamá, por ser un país que es casa, abrigo y fuente para el mundo entero, donde el amor al Creador y a la Patria, son la misma cosa.

## Caricatura




*Caminando en la Esperanza*

**Fundado:** 24 de febrero de 1985

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

**Betzaida Toulter 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](http://www.panoramacatolico.com)

Correo: [redaccion@panoramacatolico.com](mailto:redaccion@panoramacatolico.com)



Porque  
**EL FUTURO**  
se camina solo hacia adelante

  
**SOMOS**  
EL BANCO DE TODOS LOS  
**PANAMENOS**

  
**BANCO**  
**NACIONAL**  
DE PANAMA

• ANUNCIO. LAS AUTORIDADES LO DISPONEN, SE CELEBRARÁ LA SEMANA SANTA 2022, DESDE CATEDRAL.

# Te Deum histórico en la Catedral

EN LA IGLESIA SAN FRANCISCO DE ASÍS SE DEVELARÁ Y BENDECIRÁ LA OBRA EN HONOR A LOS FALLECIDOS POR EL COVID-19, DEL ARTISTA ORIUNDO DE SANTIAGO, ARÍSTIDES UREÑA RAMOS.

KARLA DÍAZ

karla@panoramacatolico.com

El próximo domingo 28 de noviembre se realizará el tradicional Te Deum en la Catedral Basílica Santa María la Antigua, desde las 8 de la mañana, presidido por monseñor José Domingo Ulloa, quien en conferencia de Prensa, señaló que será un evento histórico, pues se presentarán documentos inéditos que hablan de la historia de nuestro país en relación al Bicentenario de la Independencia de España.

Miembros de la Conferencia Episcopal Panameña y del Comité Ecuménico e Interreligioso acompañarán la celebración, que



CONFERENCIA. Reunió a todos los medios de comunicación para brindar detalles sobre varios temas.

## Temas como la Semana Santa 2022 y la develación de la obra en honor a los caídos por el COVID-19 fueron tratados.

una vez concluida, dará paso a la proclamación del Acta de Independencia y a la bendición y develación de la obra en memoria de los fallecidos por el COVID-19.

Esta obra es creación del Dr. obra Arístides Ureña y busca exaltar los valores de la solidaridad a través de un episodio clave de la historia del mundo, honrando a los hermanos caídos en esta pandemia a través de un legado póstumo de alto valor artístico.

“Es una tela retablo de tres metros, inspirada en uno de los cánticos religiosos cristianos más hermosos que existe de San Francisco de Asís, el Cantar de las Criaturas, que proviene del año 1224. Es una evocación a la belleza de la naturaleza, en agradecimiento a todos los seres vivientes, que cierra con un detalle muy particular, el cantar a la muerte, pues el cristiano muere para esperar el juicio universal con alegría”, manifestó el autor de la obra Arístides Ureña.

### Salvemos la fachada de la Iglesia de La Merced

La conferencia de prensa sirvió como espacio para el lanzamiento de una iniciativa por parte del Comité Amigos Iglesias del Casco Antiguo con el fin de recaudar fondos para la restauración de la fachada de la Iglesia de la Mer-

ced, que el próximo año estará de fiesta, ya que se conmemoran 300 años de la llegada de la imagen de la Virgen a Panamá y 500 años de fundación del Convento de la Merced.

Ricardo Gago, Presidente del comité destacó parte de la historia de este templo, recordando

que fue desarmado y traído piedra a piedra al lugar que ocupa hoy; por ello la importancia de rescatar su fachada.

“Una fachada que está en muy mal estado, cada vez que llueve da dolor ver cómo la arena se va a la alcantarilla, o cada vez que un camión pasa van cayendo pe-

### Opiniones

**JOSÉ DOMINGO ULLOA**  
Arzobispo de Panamá



“Les invitamos a todos los fieles a que se unan a través de los medios de comunicación, en la transmisión de este Te Deum histórico”.

**RICARDO GAGO**  
Comité Casco Antiguo



“Contribuyamos de las distintas formas, a salvar y restaurar la fachada del templo de La Merced, ícono de nuestra Iglesia”

**LUPO DEL BONO**  
Orden de Malta



Necesitamos voluntarios panameños para poder seguir con nuestra misión de atención a los pobres y enfermos.

“...deditos de piedras; si no hacemos algo desaparecerá”, dijo Gago.

Para poder salvarla, buscan recaudar fondos a través de la venta de medallas alusivas a estos acontecimientos que están prontos a celebrar. Además han confeccionado un libro que cuenta las historias y presenta todas las imágenes de las 6 iglesias del Casco Antiguo, en inglés y español, con el propósito de que nacionales y turistas lo obtengan, y así poder restaurar la fachada.

### Semana Santa 2022

El Arzobispo de Panamá monseñor José Domingo Ulloa informó que la iglesia se encuentra preparada para las actividades religiosas de Semana Santa del 2022, siempre que las autoridades sanitarias lo autoricen.

Iniciarán el viernes 8 de abril con el Viernes de Dolores, día de la tradicional procesión en el Casco con la Cofradía del Santísimo Cristo Redentor de la Buena Muerte, y se realizarán 2 procesiones más el Jueves Santo, 14 de abril, y domingo de Resurrección, el 17 de abril.



**MEDIOS DE COMUNICACIÓN.** Se hicieron presentes en la Catedral, los medios católicos, donde se transmitió en directo la conferencia.

### Orden de Malta realiza donación

**KARLA DÍAZ.** El Embajador de la soberana orden de Malta en Panamá Lupo del Bono habló a los presentes sobre la donación de la pintura “La Virgen con el niño” que data del año 1850, y que será restaurado por un especialista que llegará desde Italia para esa función.

Este cuadro estará en el centro de un altar que también será donado por esta Orden, y que se construirá en uno de los laterales de la Catedral, con el concepto de que esta Basílica se convierta en un lugar de peregrinaje con los miembros de la Orden de Malta de todo el continente.

Esta Orden que tiene más de 900 años y con más de 120 mil voluntarios tiene como misión principal apoyar a los enfermos y a los pobres del mundo. En Panamá, esta asociación tiene 40 caballeros y damas inscritos, y abrieron la invitación para los que quieran unirse como voluntarios.



**RECONOCIMIENTO.** Medallas a las Ing. María Otero e Inés Samudio por su labor en la restauración de la Catedral.



**DONACIÓN.** Orden de Malta en Panamá donó el cuadro La Virgen con el Niño.

• **EVANGELIZACIÓN.** SU EXPERIENCIA LES FORTALECE EN SU CAMINO DE DISCERNIMIENTO.

# Vicentinos realizan misión puerta a puerta en comunidades de la Costa Abajo de Colón

EN ESTAS POBLACIONES COSTERAS, LA FE Y EL DIARIO VIVIR SE PONEN A PRUEBA CON LAS NECESIDADES MATERIALES DE LAS PERSONAS QUE ALLÍ RESIDEN.

YOEL E. GONZÁLEZ N.  
redaccion@panoramacatolico.com

Una ardua labor llevan a cabo religiosos de la Congregación de la Misión Vicentina en la Costa Abajo de la Diócesis de Colón, visitando y acompañando a las poblaciones de estas comunidades.

Dos seminaristas, Elías Jiménez y Armando Torres viven esta experiencia en medio de su proceso de discernimiento vocacional. Lo hacen trasladándose a comunidades apartadas de esta región del país, palpando la realidad económica y social de sus pobladores.

**Recientemente, el padre Juventino Castillero tomó posesión en la parroquia Santa María Belén de Escobal.**

Elías Jiménez y Armando Torres no están solos en este proceso de discernimiento vocacional. Sus mejores maestros son los sacerdotes vicentinos que les acompañarán durante un año.

Para Armando Torres ha sido una experiencia valiosa y de mucho aprendizaje. “En el caminar por estas comunidades, además de llevar la Palabra del Evangelio, conocemos las limitaciones en que viven sus pobladores”, indica el joven.

Una misión que, como informa Elías Jiménez, se realiza los fines de semana casa por casa, complicada un poco porque las comunidades de esta zona de la Costa Abajo, están distantes una de otras.

Los jóvenes seminaristas reali-

zan un acompañamiento directo a las familias de las comunidades de Escobal y Cuipo con las que reflexionan el Evangelio y les animan a vivir su fe en medio de sus realidades.

Armando no duda en reconocer que también ellos reciben de los pobladores valiosas enseñanzas, que les ayuda a ir madurando su vocación. “Este intercambio de experiencias nos permiten participar de sus alegrías, esperanzas, angustias y tristezas, además estamos aquí junto a ellos, acompañándoles”.

Son poblaciones con muchas necesidades materiales, reafirma Elías. “Necesitan una voz de aliento y el Evangelio les brinda esa esperanza que vendrán días mejores en sus vidas y hogares”, dijo tras agregar que alegrarles un poco la vida, y transmitirle que Cristo vive en él, es gratificante.

En lo que va del año se han atendido comunidades como: Plátano, Cuipo, Los Cedros, Quebradón, Cauchera, Santa Fe arriba y Encantadita. El padre Juventino Castillero CM es responsable de todas las comunidades de Cuipo y Escobal, que pertenecen a la Costa Abajo, incluyendo el sector del Lago.

## Toma de Posesión en Escobal

El domingo 31 de octubre se llevó a cabo la toma de posesión canónica del padre Juventino Castillero CM, en la parroquia Santa María de Belén en Escobal.

El Obispo de la Diócesis de Colón Kuna Yala, Monseñor Manuel Ochogavía Barahona exhortó a los fieles a orar por la nueva misión del sacerdote y a dejarse acompañar en este nuevo proceso.



**ACTIVADOS.** El equipo es pequeño, pero lleno de fe.



**UNIDOS.** Es una región activada en su pastoral.



**MENSAJE.** Los sacerdotes apoyan y motivan.

• **FESTIVIDADES.** BUSCAN RESALTAR EL TALENTO Y FERVOR PATRIÓTICO DE LOS NIÑOS Y JÓVENES.

# Colegio Agustiniانو en Chitré protagoniza celebraciones en el mes del Bicentenario

ESTE CENTRO EDUCATIVO, FUNDADO EL 9 DE ABRIL DE 1989, LLEVA 32 AÑOS AL SERVICIO EDUCATIVO EN LA CIUDAD DE CHITRÉ OFRECE UNA EDUCACIÓN EN VALORES Y CULTURA.

**YOEL E. GONZÁLEZ N.**  
redaccion@panoramacatolico.com

Las actividades entorno a la celebración del Bicentenario de Panamá, durante este mes de noviembre, continúan en la diócesis de Chitré. El colegio Agustiniانو Nuestra Señora del Buen Consejo ha considerado importantes actividades con los estudiantes y padres de familia.

Todo esto ha sido considerado con el objetivo de resaltar las costumbres y tradiciones de nuestros pueblos e impulsar progra-

**Destacar las costumbres y tradiciones son parte del quehacer cotidiano en este colegio.**

mas culturales y educativos, que destaquen la relevancia de los hechos acaecidos en aquella época y su impacto en la formación de la República de Panamá.

Sor Gloriela Camarena una de las organizadora de las actividades del Bicentenario, indicó que entre las celebraciones de este plantel educativo podemos destacar: conversatorios con personas conocedoras de la historia de nuestro país como los profesores Milciades Pinzón, Carlos Innis y el licenciado Octavio Ochoa, entre otras personas que nos hablaron de la confección de nuestros vestuarios típicos, comidas, costumbres, tradiciones, cuentos y más.

Además, se están realizando y se realizarán exposiciones de diferentes tipos: revistas, comic, logos, videos; stand donde se



**FERVOR.** Comparten ataviados con trajes típicos.

destacan algunos hechos más importantes ocurridos en estos 200 años de independencia, destacando los siguientes: Descubrimiento del Istmo, Fundación de Panamá la Vieja, Primer grito de Independencia de La Villa de Los Santos, Independencia de Panamá de España y personajes históricos que influyeron en todos estos hechos.

En todas estas celebraciones hay una notable alegre, dinámica y emotiva participación de nuestros estudiantes, profesores, directivos y padres de familia de nuestro plantel, quienes se sienten parte de esta historia y que serán los futuros responsables del bienestar de Panamá.

## Sobre el colegio

Son 32 años de servicio que ofrece este centro educativo en la ciudad de Chitré, en los niveles de preescolar, primaria y secundaria y posee el bachillerato en Ciencias y Humanidades. El centro educativo está ubicado en la urbanización Los Márquez-Chitré en la diócesis de Chitré.



**DANZAS.** Los estudiantes se hacen eco de la celebración.



**FERIAS.** Resaltan los valores culturales.



**SÍMBOLOS.** Hubo siembra de banderas.

• **JÓVENES.** ENFOCADOS EN DARLE SENTIDO A SUS VIDAS, PERO SOBRE TODO ENFOCARSE EN SU MISIÓN.

# Juventud participa de encuentro vicarial en Tocumen

FUE UNA ACTIVIDAD QUE AGLUTINÓ A JÓVENES DE LA VICARÍA DE DON BOSCO PARA FORTALECER SUS LAZOS DE HERMANDAD, ADEMÁS DE INTEGRARLOS AL QUEHACER, AHORA QUE POCO A POCO VUELVEN LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LA IGLESIA.

YOEL E. GONZÁLEZ N.  
redaccion@panoramacatolico.com

El Encuentro Vicarial Juvenil 2021 aglutinó a 300 jóvenes de la Vicaría de Don Bosco, desarrollándose con alegres dinámicas, pero también con espacios de oración y reflexión.

La parroquia San Pío de Pietrelcina de La Siesta, Tocumen, reunió a jóvenes de las parroquias: San Antonio de Padua, Nuestra Señora de Belén, San Juan XXIII, San Juan Bosco de Pedregal, Espíritu Santo, La Ascensión del Señor y la sede San Pío de Pietrelcina.

**Alegría, optimismo y el grato compartir fueron detalles apreciados en este encuentro.**

Los jóvenes estuvieron acompañados por los sacerdotes: Rolando Chacón, párroco en la parroquia San Antonio de Padua; Fray Julio Izcabalzeta, Fray Amado Flores, párroco de San Pío de Pietrelcina; Fray Francisco, Asesor de la pastoral juvenil de esta parroquia; Hna. Ildegar Ortega y la Hna. Doris, Capuchinas Terciarias de la Sagrada Familia.

Los jóvenes compartieron danzas folclóricas, cantos y animación, además de momentos de reflexión, y participar del sacramento de la reconciliación, para concluir con una Eucaristía.

Hubo concierto, dinámicas, momentos de animación, un tema a la luz de la Palabra. Los jóvenes rezaron la coronilla de la misericordia, participaron de



**ESPACIO.** Disfrutaron del encuentro con dinámicas.



**ORACIÓN.** Compartieron momentos de reflexión.

la exposición del Santísimo y compartieron con sus grupos momentos de esparcimiento.

## Testimonios

Un momento especial vivió Arquímedes, de la parroquia San Juan Bosco de Pedregal. Para él, este encuentro vicarial le ha dejado una huella inolvidable, pues fue la oportunidad para compartir con otros jóvenes tras más de un año de pandemia. “Esto a mí me ha servido mucho porque he sentido la necesidad de ser parte de todos los proyectos que propone la iglesia”, dijo.

Para Adriana, de la parroquia San Juan XXIII, el encuentro permitió intercambiar lo vivido en la pandemia, de manera particular los momentos de tristeza. Tras el encuentro, la joven manifestó su disponibilidad de comprometerse más en su parroquia.

Estela, de la parroquia San Pío



**PARTICIPACIÓN.** Con las medidas de bioseguridad.

de Pietrelcina, coincidió en que el encuentro ha sido un espacio para interactuar con otros jóvenes unidos como una sola iglesia. Milagros, de la parroquia San

Antonio de Padua, participa por primera vez en este tipo de encuentros- “Me siento feliz, creo que debemos aprovechar más encuentros”, expresó.

De acuerdo con el padre Rolando Chacón, de la parroquia San Antonio de Padua este encuentro ha llenado todas las expectativas que esperaban y palpó que los jóvenes están activados, animados, conectados con la realidad social que viven, y muy enfocados en el camino a seguir.

Chacón indicó que a pesar de encontrarse todos aislados por la situación que viven, hay jóvenes que se reúnen y apoyan el trabajo pastoral en sus parroquias, conscientes de que es una tarea en la que todos están llamados a aportar en unidad.

“Solamente unidos podemos seguir adelante. Estos eventos nos motivan como sacerdotes a acompañar a esta juventud que está animada e integrada a las diferentes actividades. Esto nos da esperanza, ver a los jóvenes seguir a Dios con entusiasmo”, puntualizó.

## Semper gaudens



### Acontecimientos antes del fin

Marlenis Yángüe  
sempergaudens@gmail.com

Con muchas las falsas noticias sobre el fin del mundo, pero solo Dios Padre conoce el día y la hora. La Iglesia enseña que antes deberá ocurrir la parusía o segunda venida de Cristo, la resurrección de los muertos y el juicio final.

La Segunda Venida de Cristo se producirá al final de los últimos tiempos que iniciaron con la ascensión del Señor a los Cielos. Primero se dará

la apostasía y la llegada del Anticristo que antecede a la gran tribulación; pues, aunque "Cristo, el Señor, reina ya por la Iglesia, todavía no le están sometidas todas las cosas de este mundo y el triunfo de su Reino no

tendrá lugar sin un último asalto de las fuerzas del mal". (CIC 680).

Con la Parusía, los muertos resucitarán y los vivos seremos transformados (1 Cor 15,52). "Cristo glorioso, al venir a juzgar a vivos y muertos, revelará la disposición secreta de los corazones y retribuirá a cada hombre según sus obras y según su aceptación o su rechazo de la gracia" (CIC 682).

Después será la última sacudida cósmica de este mundo que pasa; los cielos se desharán, los elementos, abrasados, se disolverán, y la tierra y cuanto ella encierra se consumirá (2 Pe 3,10). Finalmente, el mundo será renovado y restaurado: "Luego vi un cielo y una tierra nuevos" (Ap 21,1).

"Por lo tanto, queridos, en espera de estos acontecimientos, esforzaos por ser hallados en paz ante él, sin manilla y sin tacha". (2 Pe 3,14)

• **CUIDADO.** AL NO BUSCAR LO QUE REALMENTE NECESITAMOS PROCURAMOS FALSOS REMEDIOS.

# La falta de sentido y el aburrimiento

EL ABURRIMIENTO ES UN ESTADO EMOCIONAL MÁS COMÚN DE LO QUE PARECE, QUE AFECTA OCASIONALMENTE A MUCHAS PERSONAS Y QUE PUEDE SER CONSIDERADO COMO UN SÍNTOMA DE UNA CARENCIA MÁS PROFUNDA.

ROQUEL CÁRDENAS  
redaccion@panoramacatolico.com

El aburrimiento suele considerarse como algo común, pasajero y sin importancia, que puede aliviarse con un simple cambio. En la sociedad actual el estar aburrido se ha convertido prácticamente en sinónimo de tener poca iniciativa, ser descuidado o desorganizado con el tiempo. Sin embargo, el aburrimiento es un estado emocional más común de lo que parece, que afecta ocasionalmente a muchas personas y que puede ser considerado como un síntoma de una carencia más profunda.

Se puede definir como un estado reactivo de la emoción que interpreta la condición de su ambiente como tedioso debido a los estímulos repetitivos o inexistentes. El sujeto percibe una carencia de cosas interesantes para ver, escuchar o hacer, interpretando las ausencias de estímulos sensoriales que le provoca un sentido de bienestar.

## El aburrimiento está relacionado con una necesidad de buscar metas.

Por ello, hoy día llamamos aburrido a las situaciones percibidas como monótonas, con menor nivel de estimulación, y se asocia habitualmente a un ambiente negativo. Se caracteriza por una sensación de hastío al ver el tiempo como un enemigo, por la ausencia de interés.

Pero como dijimos al inicio debemos ver el aburrimiento como un síntoma que está relacionado con una necesidad de buscar metas y experiencias ante la monotonía de la situación actual. Como sabemos, los síntomas son alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para diagnosticarlas y por lo tanto encontrar la iniciativa y tratamiento dirigido a tratar el mal. En el caso que nos ocupa sería buscar actividades a las que se pueda atribuir un mayor significado para nuestra existencia. El psiquiatra vienes Viktor Frankl (1905-1997) nos hace una



**PERSONA.** El sujeto percibe una carencia de cosas interesantes para ver, escuchar o hacer.

interesante propuesta que el llamó la logoterapia que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano. Según Frankl, las personas siempre podemos dar un sentido a nuestras vidas, independientemente de las circunstancias en que nos encontremos; esta búsqueda de significado constituye la principal motivación vital.

Cuando sufrimos de hastío, aburrimiento o tedio, como lo queramos llamar, es probable que nos hemos volcado a saciar nuestra sed de sentido en la fuente equivocada.

«Porque mi pueblo ha cometido dos maldades: me abandonaron a mí, la fuente de agua viva, para cavarse cisternas, cisternas agrietadas, que no retienen el agua», Jeremías 2,13

Al no buscar lo que realmente necesitamos nos abocamos a procurarnos falsos remedios o paliativos para acallar el síntoma como si fuera la enfermedad. Existe una verdadera industria de la alienación en la que desesperadamente buscamos tranquilizar esa inquietud que nos hace sentir incompletos. Buscamos y no encontramos, porque buscamos mal procuramos encontrar en nuestros razonamientos materialistas la respuesta a nuestra crisis existencial. Al final terminamos enredados como lo describe San Pablo.

Por el contrario, se extraviaron en vanos razonamientos y su mente insensata quedó en la oscuridad. Haciendo alarde de sabios se convirtieron en necios, Romanos 1, 21s

Por eso, dejándolos abandonados a los deseos de su corazón, Dios los entregó a una impureza que deshonra sus propios cuerpos, ya que han sustituido la verdad de Dios por la mentira, adorando y sirviendo a las criaturas en lugar del Creador, que es bendito eternamente. Amén.

Por eso, Dios los entregó también a pasiones vergonzosas: sus mujeres cambiaron las relaciones naturales por otras contrarias a la naturaleza. Del mismo modo, los hombres dejando la relación natural con la mujer, ardieron en deseos los unos por los otros, teniendo relaciones deshonestas entre ellos y recibiendo en sí mismos la retribución merecida por su extravío. Y como no se preocuparon por reconocer a Dios, él los entregó a su mente depravada para que hicieran lo que no se debe. Están llenos de toda clase de injusticia, iniquidad, ambición y maldad; colmados de envidia, crímenes, peleas, engaños, depravación, difamaciones. Son detractores, enemigos de Dios, insolentes, arrogantes, vanidosos, hábiles para el mal, rebeldes con sus padres, insensatos, desleales, insensibles, despiadados. Romanos 1, 24-31

• VERDAD. LAS GUERRAS NACEN A PARTIR DE IDEAS QUE PROMUEVEN DIRECTAMENTE LA VIOLENCIA.

# El cristianismo, camino de unidad y paz

DESEAMOS UN MUNDO MEJOR, DONDE REINE LA PAZ Y LA JUSTICIA. PERO NOS ENCONTRAMOS ANTE EL DRAMA DE LA MUERTE DE MILES DE PERSONAS, ASESINADAS SIMPLEMENTE POR QUIENES QUIEREN SEMBRAR EL PÁNICO EN EL MUNDO ENTERO.

P. FERNANDO PASCUAL  
redaccion@panoramacatolico.com

El mundo sería mejor, dicen algunos, si dejásemos de lado lo que nos separa y si construyésemos sobre lo que nos une, que normalmente coincide con la razón, con lo evidente, con lo que se puede demostrar en un laboratorio o en un discurso lleno de lógica y de sensatez. La religión, según ellos, sería algo subjetivo que nos divide. Para recuperar la unidad perdida, habría que dejarla archivada en el baúl de los objetos inútiles.

La cosa se hace más grave al constatar cómo algunos grupos que se autodeclaran religiosos empujan, por sus mismas ideas, a conflictos y enfrentamientos, grupos que son realmente peligrosos. Pero existiría un peligro común en todas las religiones, según pensadores de importancia: creer que poseen la verdad.

**Hoy necesitamos, más que nunca, corazones que se unan en el trabajo por la paz.**

En efecto, muchos están convencidos de que la verdad no puede estar en dos afirmaciones contrarias. O Dios es trino, como dicen los cristianos, o Dios no es trino, como dicen los musulmanes. De aquí surgen discusiones, conflictos y, según diversos analistas, guerras. En otras palabras, parece imposible que puedan convivir dos religiones "absolutas", dos religiones que levanten la bandera de la verdad y que declaren equivocados a los que están bajo otra bandera distinta...

El problema es serio, y la solución puede parecer difícil. Sin embargo, no lo es si aclaramos dos ideas para no llegar a creer que las religiones son un obstáculo para la paz.

La primera: no existe el hombre "químicamente puro" ni existen discursos capaces de ponernos de acuerdo con todos. Soñar que todos lleguemos a pensar lo



EVANGELIO. Un corazón verdaderamente cristiano es constructor de paz.

mismo sobre los temas sociales, políticos, económicos o religiosos es una utopía. Y no han faltado quienes, por querer alcanzar ese sueño imposible, han llegado a usar la violencia que ellos mismos decían rechazar.

La segunda idea es que la diversidad en sí no es necesariamente fuente de guerra o de odios, sino que las guerras nacen a partir de ideas u opciones concretas que promueven o aceptan directamente la violencia. La diferente visión sobre Dios que tienen cristianos y musulmanes no es motivo intrínseco para crear una lucha. Lo que importa es ver qué dice el cristiano, el hebreo, el musulmán, sobre el modo de vivir en sociedad, sobre la tolerancia, sobre el amor al prójimo o al enemigo.

Quien cree en una religión no la acepta porque sea igualmente válida que las demás religiones, sino porque está convencido de que sea la verdadera. Quien no cree en ninguna religión, piensa de la misma manera, y no por ello hay que acusarlo de integrista, de fanático o de criminal. Conviene recordar que ser religioso no es sinónimo de ser integrista, ni ser ateo es señal de ser pacifista. En otras palabras, podemos convivir con religiones distintas en el respeto mutuo, o poder vivir sin ninguna

religión en un estado de lucha sangrienta de los unos contra los otros

La paz del mundo depende, básicamente, de la respuesta que demos a una pregunta fundamental: ¿qué enseña una religión o un grupo humano sobre el amor, el perdón, la convivencia con los que son distintos, la justicia? Más aún: los que creen en esta o en aquella religión, en esta filosofía, ¿cómo viven e interpretan su propia doctrina?

A veces encontramos cristianos que recitan el "Padrenuestro" y no son capaces de perdonar a un familiar, o a musulmanes que no sólo no cortan la mano de un ladrón, sino que le ayudan a encontrar un trabajo digno, o le ofrecen una ayuda económica para su familia. Pero, está claro, en casos como estos el cristiano que recita el Padre-nuestro no ha comprendido, de verdad, lo que dice creer, y el musulmán ha llegado a descubrir, más allá de algunas interpretaciones del islam, el valor del perdón.

Miremos el corazón de cada hombre. Allí están las creencias más profundas, más radicales, de las que nacen los actos de amor y de generosidad o los golpes de odio. El Evangelio enseña que un corazón verdaderamente cristiano no puede no ser misericordioso, no puede no ser constructor de paz.

! Cada día su afán

La pobreza es fruto del egoísmo

P. José-Román  
Flecha Andrés



El mensaje del Papa Francisco para la V Jornada Mundial de los Pobres nos ofrece unas cuantas ideas que resultan interpelantes para todos.

En primer lugar, recuerda que Jesús es el primer pobre, "el más pobre entre los pobres, porque los representa a todos". En nombre de los pobres, de las personas solas, marginadas y discriminadas, aceptó el gesto de aquella mujer que en Betania se acercó a ungirlo con un perfume costoso.

**El mensaje de Jesús nos enseña que la pobreza no es fruto de la fatalidad.**

El mensaje de Jesús nos enseña que la pobreza no es fruto de la fatalidad, sino un signo concreto de su presencia entre nosotros. Al Señor no lo encontramos cuándo y dónde queremos, sino que se manifiesta en la vida de los pobres.

Estamos llamados a descubrir a Cristo

en los pobres, "a prestarles nuestra voz en sus causas, pero también a ser sus amigos, a escucharlos, a interpretarlos y a recoger la misteriosa sabiduría que Dios quiere comunicarnos a través de ellos".

Sin embargo, no basta la beneficencia. Es necesario compartir. La limosna es ocasional, mientras que el compartir es duradero. La limosna puede gratificar a quien la realiza y humillar a quien la recibe. El compartir genera solidaridad y justicia.

No se trata de aliviar nuestra conciencia dando alguna limosna, sino de superar esta cultura de la indiferencia y la injusticia con la que tratamos a los pobres.

Así pues, satisfacer las necesidades de los pobres ha de llevarnos a ser previsores y a poner en práctica nuevos signos de amor y de caridad cristiana para responder a las nuevas formas de pobreza que hoy experimenta la humanidad.

## Persiguen y acosan a sacerdotes en Cuba



PERSEGUIDOS. Religiosa y sacerdote.

ACIPRENSA. Entre el lunes 15 y martes 16 de noviembre, sacerdotes y religiosa católicos fueron perseguidos y acosados mientras se movilizaban.

El “Areópago Cubano: Pensamiento Social de Inspiración Cristiana” informó en su cuenta de Facebook que el sacerdote Rolando Montes de Oca, de la Arquidiócesis de Camagüey, “ha tenido guardia operativa vigilando su vivienda y un auto le siguió en las múltiples vueltas sin sentido, que el padre dio para confirmar que

### “Denunciamos el acoso y la vigilancia por parte de la Seguridad del Estado”.

le seguían”.

“Denunciamos el acoso y la vigilancia por parte de la Seguridad del Estado, al igual que los actos de repudio recientes, entre los cuales han sido víctima el P. Alberto Reyes el día de ayer, mientras se encontraba en el Arzobispado de Camagüey”, añadió.

Además del acoso contra ambos sacerdotes, Sor Nadieska Almeida Miguel, superiora de las Hijas de la Caridad en Cuba, denunció en sus redes sociales que el 15 de noviembre, sobre las 5:30 p.m., fue abordada y acosada por “alrededor de 13 personas”, cuando salió a caminar por las calles de La Habana para visitar a una amiga.

En una entrevista concedida a ACI Prensa, el pasado 16 de noviembre, aseguó que lo sucedido en la Arquidiócesis de Camagüey “es algo inédito” y que se “han cruzado todos los límites”.

## Voz del Pastor

### San José y el ambiente en el que vivió

Papa Francisco



Queridas hermanas y hermanos:

El 8 de diciembre de 1870, el beato Pío IX proclamó a San José patrón de la Iglesia universal. Ahora, 150 años después de aquel acontecimiento, estamos viviendo un año especial dedicado a San José, y en la Carta Apostólica *Patris corde* he recogido algunas reflexiones sobre su figura. Nunca antes como hoy, en este tiempo marcado por una crisis global con diferentes componentes, puede servirnos de apoyo, consuelo y guía. Por eso he decidido dedicarle una serie de catequesis, que espero nos ayuden a dejarnos iluminar por su ejemplo y su testimonio. Durante algunas semanas hablaremos de San José.

El nombre José en hebreo significa “que Dios acrecienta. Que Dios haga crecer”. Es un deseo, una bendición fundada en la confianza, en la providencia y referida especialmente a la fecundidad y al crecimiento de los hijos. De hecho, precisamente este nombre nos revela un aspecto esencial de la personalidad de José de Nazaret. Él es un hombre lleno de fe en su providencia: cree en la providencia de Dios, tiene fe en la providencia de Dios. Cada una de

sus acciones, tal como se relata en el Evangelio, está dictada por la certeza de que Dios “hace crecer”, que Dios “aumenta”, que Dios “añade”, es decir, que Dios dispone la continuación de su plan

de salvación. Y en esto, José de Nazaret se parece mucho a José de Egipto.

En el Antiguo Testamento, la ciudad de Belén se llama con el nombre de Beth Lehem, es decir, “Casa del pan”, o también Efratá, por la tribu que se asentó allí. En árabe, en cambio, el nombre significa “Casa de la carne”, probablemente por el gran

número de rebaños de ovejas y cabras presentes en la zona.

De hecho, el Hijo de Dios no eligió Jerusalén como lugar de su encarnación, sino Belén y Nazaret, dos pueblos periféricos, alejados del clamor de las noticias y del poder del tiempo. Sin embargo, Jerusalén era la ciudad amada por el Señor (cf. Is 62,1-12), la «ciudad santa» (Dn 3,28), elegida por Dios para habitarla (cf. Zac 3,2; Sal 132,13). Aquí, en efecto, habitaban los maestros de la Ley, los escribas y fariseos, los sumos sacerdotes y los ancianos del pueblo, (cf. Lc 2,46; Mt 15,1; Mc 3,22; Jn 1,19; Mt 26,3).

Por eso la elección de Belén y Nazaret nos dice que la periferia y la marginalidad son predilectas de Dios. Jesús no nace en Jerusalén con toda la corte... no: nace en una periferia y pasó su vida, hasta los 30 años, en esa periferia, trabajando como carpintero, como José. Para Jesús, las periferias y las marginalidades son predilectas. No

tomar en serio esta realidad equivale a no tomar en serio el Evangelio y la obra de Dios, que sigue manifestándose en las periferias geográficas y existenciales. El Señor actúa siempre a escondidas en las periferias,

también en nuestra alma, en las periferias del alma, de los sentimientos, tal vez sentimientos de los que nos avergonzamos; pero el Señor está ahí para ayudarnos a ir adelante. El Señor continúa manifestándose en las periferias, tanto en las geográficas, como en las existenciales. En particular, Jesús va en busca de los pecadores, entra

en sus casas, les habla, los llama a la conversión. Y también se le reprende por ello: “Pero mira a este Maestro —dicen los doctores de la ley— mira a este Maestro: come con los pecadores, se ensucia, va a buscar a aquellos que no han hecho el mal, pero lo han sufrido: los enfermos, los hambrientos, los pobres, los últimos. Siempre Jesús va hacia las periferias. Y esto nos debe dar mucha confianza, porque el Señor conoce las periferias de nuestro corazón, las

periferias de nuestra alma, las periferias de nuestra sociedad, de nuestra ciudad, de nuestra familia, es decir, esa parte un poco oscura que no dejamos ver, tal vez por vergüenza.

Bajo este aspecto, la sociedad de aquella época no es muy diferente de la nuestra. También hoy hay un centro y una periferia. Y la Iglesia sabe que está llamada a anunciar la buena nueva a partir de las periferias. José, que es un carpintero de Nazaret y que confía en el plan de Dios para su joven prometida y para él mismo, recuerda a la Iglesia que debe fijar su mirada en lo que el mundo ignora deliberadamente. Hoy José nos enseña esto: “a no mirar tanto a las cosas que el mundo alaba, a mirar los ángulos, a mirar las sombras, a mirar las periferias, lo que el mundo no quiere”. Nos recuerda a cada uno de nosotros que debemos dar importancia a lo que otros descartan. En este sentido, es un verdadero maestro de lo esencial: nos recuerda que lo realmente valioso no llama nuestra atención, sino que requiere un paciente discernimiento para ser descubierto y valorado. Descubrir lo que vale. Pidámosle que interceda para que toda la Iglesia recupere esta mirada, esta capacidad de discernir y esta capacidad de evaluar lo esencial. Volvamos a empezar desde Belén, volvamos a empezar desde Nazaret.

La lección de Belén y Nazaret nos dice que la periferia y la marginalidad son predilectas de Dios.

“ El Señor actúa siempre a escondidas, en las periferias del alma, de los sentimientos de los que nos avergonzamos.”

• **ARZOBISPO.** “LA FUERZA DE LOS PUEBLOS SE MIDE, EN PRIMER LUGAR, POR SUS FUERZAS ESPIRITUALES”.

# La suma de la oración llena de fe es la fuerza que necesita Panamá

LO DIJO EL ARZOBISPO JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA EN LA JORNADA DE ORACIÓN POR LA PATRIA, IMPETRANDO AL SEÑOR PARA QUE SIGA BENDICIENDO Y PROTEGIENDO ABUNDANTEMENTE A PANAMÁ.

**BETZAIDA TOULIER U.**  
redacción@panoramacatolico.com

Hace 32 años inició la Jornada de Oración por la Patria. Al igual que hoy, Panamá pasaba por momentos difíciles y un grupo de damas acompañadas por el padre Fernando Guardia Jaén, conformaron la Comisión Arquidiocesana de Oración que se ha mantenido de manera ininterrumpida.

La Jornada de Oración cerró con una Eucaristía y exposición del Santísimo, en la Capilla del

mundo pasa por crisis social y económica, la Iglesia invita a los fieles a orar por nuestro país, por las autoridades gubernamentales y civiles que lo dirigen, para que les ilumine su entendimiento y fortalezca su voluntad, y dirija esfuerzos hacia el bien común.

Aprovechando el momento, el arzobispo advirtió que “se mantiene una brecha entre pobres y ricos que cada vez más se va profundizando y es que la economía y el desarrollo no han incorporado como centro a la persona hu-



**IGLESIA.** Invita a los fieles a orar por las autoridades gubernamentales y civiles que lo dirigen.

*“Un buen católico se entromete en la política, dando lo mejor de sí, para que el gobernante pueda gobernar. Pero, ¿qué es lo mejor que podemos ofrecerles a los gobernantes? ¡La oración! ”. Papa Francisco.*



**RETO.** Formar hombres y mujeres virtuosos en todos los niveles de la sociedad panameña.

Seminario Mayor San José, que fue televisada por FETV Canal 5, además transmitida por Radio Hogar y las plataformas digitales de Panorama Católico.

Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta comenzó su homilía destacando la necesidad de unir nuestra plegaria hacia el Altísimo para que nos ayude a encaminarnos en la construcción del país donde todos somos hermanos, donde no exista la injusticia ni la desigualdad, sino la solidaridad y la justicia social.

## El bien común

Hoy más que nunca, cuando el

mana ni el bien común”.

El Arzobispo tiene bien claro que la Iglesia no puede ni debe emprender por cuenta propia la empresa política de realizar la sociedad más justa posible, ni debe sustituir al Estado. Pero tampoco puede ni debe quedarse al margen en la lucha por la justicia.

## Todos nos necesitamos

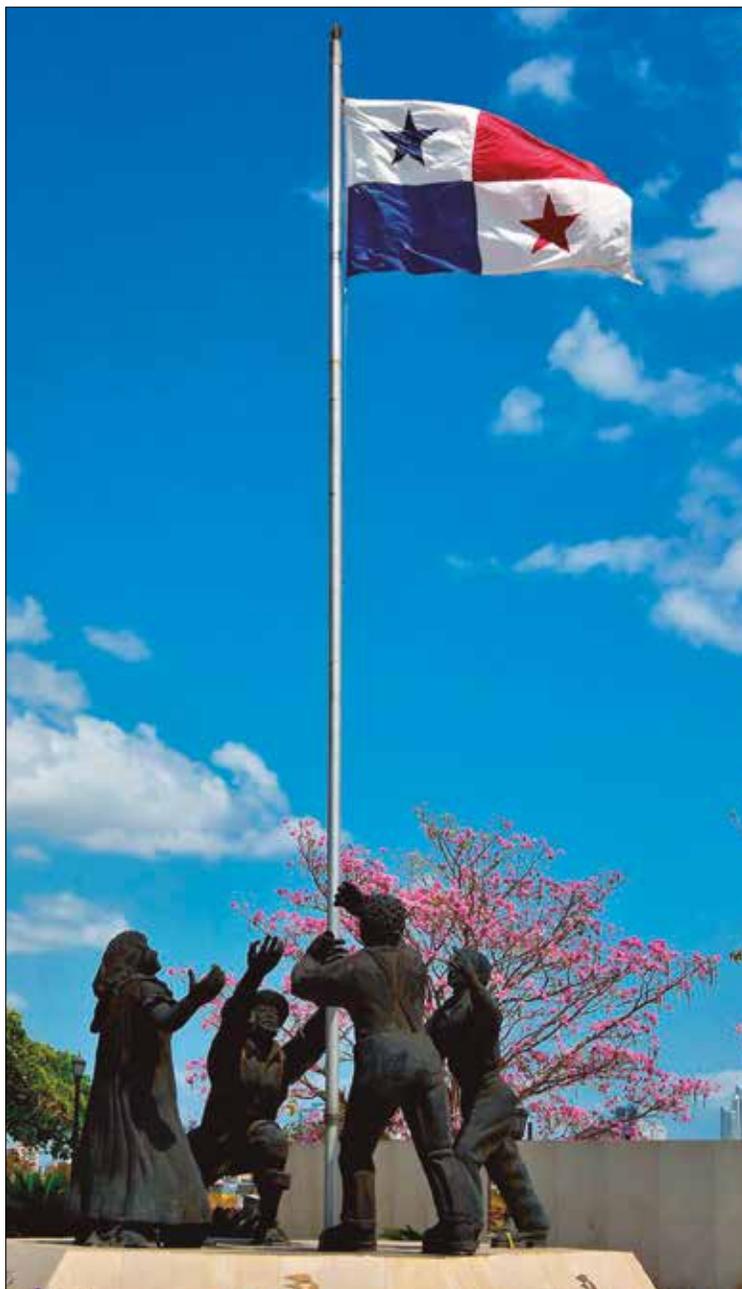
En este sentido Monseñor fue enfático al señalar que hoy más que nunca hay una urgente necesidad de la ética, que en palabras más simples y concretas significa la necesidad de ser virtuosos.

## Virtudes sociales por recuperar

- **El amor al prójimo.** No hay otro modo de asumir con seriedad nuestros deberes sociales que, despertando nuestra responsabilidad hacia los hermanos, porque amándolos demostramos que creemos en Dios.
- **La benevolencia.** Nos lleva a no hablar ni difundir la sospecha ni la calumnia, ni tener una actitud destructiva y de ataque a la dignidad de la persona para afirmar los propios intereses.
- **La mansedumbre.** El manso no guarda rencor, no es vengativo. No ofende, no reabre las heridas. Atraviesa el fuego sin quemarse, no se altera. Mantiene la propia compostura.

Fue directo: “Empezando con cada uno de nosotros, no pensando en los políticos solamente”, y recordó que nuestros políticos han salido de nuestros hogares, de nuestra sociedad, por eso, para erradicar los males en el ambiente político, debemos iniciar con nosotros mismos.

Y es que, si hay responsabilidad del Estado, hay responsabilidad ciudadana. “No podemos seguir mirando para otro lado, pensando que nada tenemos que ver con los temas de corrupción,



**PATRIA.** El país reclama de todos, honestidad y transparencia.



**HOMENAJE.** Leticia Falcón de Liakópulos recibe Medalla Santa María la Antigua.

violencia, inseguridad, delincuencia”, afirmó.

Por lo tanto, ahora más que nunca debemos tener hombres y mujeres virtuosos en todos los niveles de la sociedad panameña, para que puedan impregnar todas las realidades de la ética y la moral para la práctica del bien común, dijo.

### Coherencia de vida

Muchas veces, dice el Arzobispo, pedimos a otros lo que no somos capaces de hacer. Vivir una vida coherente debe ser el norte de toda persona de bien, no es exclusividad de quienes tenemos fe en Dios.

“Si hay algo que el país reclama

es la honestidad, la transparencia”, afirmó. en una palabra, la moral de todos sus ciudadanos, comenzando por quienes tienen mayores responsabilidades políticas, económicas, sindicales, culturales, religiosas”, indicó.

Por último, señaló que la Patria no comienza hoy con nosotros, y no puede crecer y fructificar sin nosotros; por eso nos toca a nosotros seguir creando y construyéndola.

“Tengo fe en el pueblo panameño, tengo la esperanza en la vivencia de los principios cristianos y morales de tantos hombres y mujeres que cada día salen a dar lo mejor de sí por nuestro país”, acotó.

## Merecido reconocimiento



**MOMENTO.** Reconocimiento a fundadoras.

**BETZAIDA TOULIER.** El pasado jueves 18 de noviembre, en el marco de la Jornada de Oración por la Patria, el Arzobispo hizo un especial reconocimiento a las fundadoras de la Comisión Arquidiocesana de Oración. La iniciativa de pedir a Dios por nuestra nación nace en 1989, cuando el país se encontraba en plena crisis económica, y un grupo de personas decidió poner en manos del Señor el rumbo de Panamá.

Leticia de Liakópulos, Angela de Shelton y Enelda de Jované son las tres damas que aún se mantienen activas dentro de la comisión. Recuerdan con mucha emoción cómo hace 32 años iniciaron este caminar de la mano de la Hermana Gladys Méndez, y el acompañamiento del padre Fernando Guardia Jaén, s.j., primer asesor de la Comisión Arquidiocesana de Oración, y autor de la Oración por la Patria.

Al cierre de la celebración Eucarística, Monseñor Ulloa Mendieta otorgó la Medalla Santa María la Antigua a Doña Leticia Falcón de Liakópulos por su compromiso con la Iglesia a la que ha servido desde la Comisión Arquidiocesana de Oración y como impulsora de la educación a distancia, a través del Instituto Panameño de Educación a Distancia (IPER), donde hombres y mujeres han completado estudios

primarios y secundarios, para aportar al desarrollo de la Patria.

La Medalla Santa María la Antigua es otorgada a destacados ciudadanos o a organizaciones, congregaciones, instituciones estatales o privadas, que por su actuación y trayectoria hayan contribuido a favor de la acción pastoral de la Iglesia Católica, del desarrollo o del engrandecimiento de nuestro país, en los distintos ámbitos de la vida humana.

• **EVANGELIO.** JESÚS SE DEFINE A SÍ MISMO Y PRESENTA A SUS SEGUIDORES.

# Rey y mártir

EN LA SOLEMNIDAD DE JESUCRISTO REY DEL UNIVERSO HACEMOS NUESTRO ESTE ANUNCIO DE SALVACIÓN Y REPETIMOS CON EL SALMO RESPONSORIAL: “EL SEÑOR REINA, VESTIDO DE MAJESTAD”, (SAL 92).

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

“Su poder es un poder eterno, no cesará. Su reino no acabará”. Así se cierra la profecía del libro de Daniel que hoy se proclama. El hijo de hombre, que el profeta ha descubierto entre las nubes del cielo ha de mantener viva la esperanza de su pueblo, (Dan 7,13-14).

De hecho, un poco más adelante, se anuncia que “los santos del Altísimo recibirán el reino y lo poseerán para siempre por los siglos de los siglos”, hasta que el Anciano les haga justicia y los libre de sus enemigos, (Dan 7,18.22).

En el evangelio de esta fiesta se recuerda el diálogo entre Pilato y Jesús, (Jn 18,33-37).

Hacemos nuestro este anuncio de salvación y repetimos con el salmo responsorial: “El Señor reina, vestido de majestad”, (Sal 92). Pero no solo reconocemos su realeza, sino que agradecemos que a nosotros nos haya hecho “reino y sacerdotes para Dios su Padre”, como proclama hoy el Apocalipsis, (Ap 1,5-8).

## El reino y el mundo

En el evangelio de esta fiesta se nos recuerda el diálogo entre Pilato y Jesús, (Jn 18,33-37). El procurador romano puede haber oído que, al entrar en Jerusalén, Jesús había sido aclamado por el pueblo. Los sacerdotes lo acusaban precisamente de hacerse rey.

• Así se comprende que le pregunte directamente: “¿Eres tú el rey de los judíos?”. La pregunta parece llena de ironía y desprecio hacia el acusado y sus acusadores. ¿Quién podría pensar que un hombre que parecía tan débil pudiera promover una revuelta contra Roma?



• La segunda pregunta de Pilato refleja la extrañeza que le provoca el aspecto de Jesús: “¿Qué has hecho?”. Sin duda suponía que los jefes del pueblo judío habían de tener algún otro motivo inconfesable y diferente del que presentaban ante su tribunal.

• Jesús responde con una frase aparentemente muy sencilla, pero que debió de resultar enigmática para el procurador: “Mi reino no es de este mundo”. En aquel tiempo, su reino no era un peligro para el Imperio. Y hoy, su reino nos invita a superar las seducciones y las tentaciones de este mundo.

## El trono de la cruz

El texto recoge una tercera pregunta de

Pilato: “Entonces, ¿tú eres rey?”. También esta vez la respuesta de Jesús es enigmática: “Tú lo dices: soy rey. Yo para eso he nacido y para esto he venido al mundo; para ser testigo de la verdad. Todo el que es de la verdad, escucha mi voz”. Con esas palabras Jesús se define a sí mismo y presenta a sus seguidores.

• Él se manifiesta como el testigo de la verdad. A lo largo de su vida se había presentado como el pastor de las ovejas y la puerta del redil. Pretendía ser el Maestro y se identificaba con la luz del mundo. Decía ser “el camino, la verdad y la vida”. En este escenario abierto a la historia se apropia el título de “mártir”, es decir testigo de la verdad.

• Y, de paso, presenta a sus seguido-

res como los que “escuchan” su voz, al igual que las ovejas escuchan a su pastor. Quien dice ser su discípulo y no le escucha, se pierde por el camino. Los que escuchan su voz y le siguen forman ese reino que no puede entender Pilato: el reino de la verdad y de la vida, el reino de la justicia, del amor y de la paz.

- Señor Jesús, al escribir sobre la cruz que tú eras el rey de los judíos, Pilato tal vez pretendía burlarse de ellos. Pero dijo más de lo que pretendía decir. Tú eres nuestro Rey y Señor. Y la cruz es tu verdadero trono. Queremos escuchar tu voz para dar testimonio de tu verdad. Solo así este mundo nuestro puede ser el reino que tú anunciabas.

Amén

# Catequistas caminando juntos

LLAMADOS A CONSTRUIR UNA COMUNIDAD CRISTIANA FRATERNA Y SOLIDARIA RESPETANDO LA VIDA EN TODAS SUS ETAPAS Y ESCUCHÁNDONOS MUTUAMENTE PARA CULTIVANDO LAS RELACIONES HUMANAS.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS  
redaccion@panoramacatolico.com

Mientras más te unes a Jesús y Él se vuelve el centro de tu vida, más te hace salir de ti mismo, te descentraliza y te abre a los otros. Este es el verdadero dinamismo de amor, acortar distancias. Dios es el centro, pero es siempre entrega de sí mismo, relación, comunicación. Así nos transformamos si permanecemos unidos a Cristo, Él nos hace entrar en este dinamismo del amor. A veces sentimos la tentación de ser catequistas manteniendo una prudente distancia de los demás. Pero Jesús espera que renunciemos a encerrarnos y

Seamos cuerdas  
humanas con las que  
Dios atrae todos a Él.



a estar a distancia de la tormenta humana, para que aceptemos de verdad entrar en contacto con otros y conozcamos la fuerza de la ternura. Los catequistas transmitimos alegría a nuestros pastores si vivimos así nuestro servicio, comunicando esperanza y avivando la llama del servicio fiel a la comunidad.

Este es el trabajo del catequista: salir continuamente de sí por amor, para testimoniar a Jesús y hablar de Jesús. Pero esto es importante porque es precisamente el Señor que nos empuja a salir. «Con cuerdas humanas los atraía, con lazos de amor» (Os II,4), nosotros somos esas cuerdas humanas. Cuando lo hacemos, la

vida siempre se nos complica maravillosamente y vivimos la intensa experiencia de ser comunidad cristiana, la experiencia de pertenecer a un pueblo.

San Pablo decía: «El amor de Cristo nos empuja». Y así: el amor te atrae y te envía, te toma y te entrega a los demás. En esta tensión se mueve el corazón del

cristiano, en particular el corazón del catequista. Preguntémosnos: ¿es así que late mi corazón de catequista: unión con Jesús y encuentro con el otro? Aquí aplica bien decir, que así como un pastor no puede ser de escritorio, tampoco un catequista puede ser de escritorio. Ser catequista, es un don que genera misión.

## Luces Construir puentes de ternura con obras y gestos

Somos llamados por el Señor a participar en su obra creadora. Extendamos a los demás nuestras manos para ayudar y nuestro talento para apoyar en las labores de la parroquia. Si

sentimos que nos hemos equivocado recordemos: Dios no aplasta, no aparta, no se calla, no humilla. Es el amor del Señor que sabe más de levantadas que de caídas.

## Catecismo de la Iglesia Católica

“Jesucristo descendió a los infiernos, al tercer día resucitó de entre los muertos”

631 “Jesús bajó a las regiones inferiores de la tierra. Este que bajó es el mismo que subió” (Ef 4, 9-10). El Símbolo de los Apóstoles confiesa en un mismo artículo de fe el descenso de

Cristo a los infiernos y su Resurrección de los muertos al tercer día, porque es en su Pascua donde, desde el fondo de la muerte, Él hace brotar la vida:

*Christus, Filius tuus,  
qui, regressus ab inferis,  
humano generi serenus illuxit,  
et vivit et regnat in saecula saeculorum. Amen.*

*(Es Cristo, tu Hijo resucitado,  
que, al salir del sepulcro,  
brilla sereno para el linaje humano,  
y vive y reina glorioso por los siglos de los siglos. Amén).*  
(Vigilia Pascual, Pregón pascual [«Exultet»]:  
Misal Romano)

## Cápsulas

### Cinco claves para la vida cristiana

**REDACCIÓN.** ¿Cuáles son, para el Santo Padre Francisco, las prioridades de los cristianos y de la misión de la Iglesia? He aquí, en cinco rasgos, en cinco claves, las líneas maestras de su magisterio y estilo pastoral.

**La novedad.** Como estilo de vida del cristiano. Se trata de no acostumbrarnos, de no acomodarnos, de no instalarnos en una fe de salón o de fachada, facilona, cómoda, cansada, aburguesada, sin nervio evangelizador, sin capacidad de asombro, sin apertura efectiva y afectiva a la providencia, sin demanda de la conversión permanente.

**Conciencia de vocación.** Se trata de la vocación, en definitiva, a la vida a través de sus distintos estados. Esta toma de conciencia de la vocación cristiana —la vocación de cada uno de los cristianos— se ha de traducir en seguimiento, adoración y servicio.

**La centralidad de Jesucristo.** Lo esencial del ser cristiano es “creer en Jesucristo, muerto y resucitado por nuestros pecados, y amarse unos a otros como Él nos ha amado”. Solo somos y seremos seguidores de Cristo cargando con cruz, única y definitiva esperanza y salvación.

**La eclesialidad.** Para todo cristiano, el anuncio y el testimonio del Evangelio nunca son un hecho aislado. Esto es importante para todo cristiano, el anuncio y el testimonio del Evangelio nunca son un hecho aislado o de grupo, y ningún evangelizador actúa, como muy bien recordaba Pablo VI, «por inspiración personal, sino en unión con la misión de la Iglesia y en su nombre».

**Ardor misionero.** Cada cristiano es misionero en la medida que da testimonio del amor de Dios. El ardor misionero nace del y en el fuego del Espíritu Santo, guía, motor y alma de la Iglesia. Sin su fuerza, sin su gracia, no iríamos adelante. El Espíritu Santo nos introduce en el misterio del Dios vivo.

**CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA**

# Comienzos apostólicos en Galilea

EN ESTA ETAPA, JESÚS HACE MUCHOS MILAGROS, PREDICA Y LE SIGUEN MUCHOS DEL PUEBLO.

**ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA**  
redaccion@panoramacatolico.com

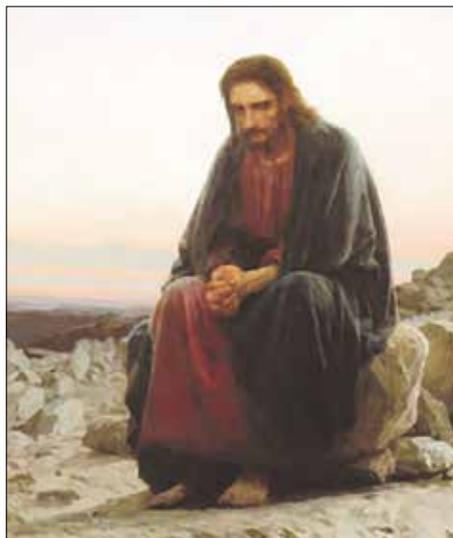
Jesús tenía unos 30 años cuando comenzó su misión apostólica pública. Sale de Nazaret y va al río Jordán, donde es bautizado y acepta su vocación de Mesías-Siervo como Profeta, Maestro y Pastor.

Impulsado por el Espíritu pasa al desierto donde fue tentado. Tres son las tentaciones: convertir las piedras en pan; ser dueño de ciudades y naciones; arrojar desde la torre del Templo, ganando la aclamación triunfalista y la fama. Estas

La paloma, símbolo de esta etapa, representa al Espíritu Santo, que impulsa a Jesús.

tentaciones se refieren a las distintas posibilidades y alternativas que Jesús tenía para realizar su misión.

Jesús conoce al pueblo y sabe que hay necesidades materiales y se le presenta, al menos como tentación, el querer entrar como un héroe paternalista a resolver necesidades, a hacer una obra grandiosa para que el pueblo lo siga. Ante las esperanzas de los fariseos, esenios y escribas, podía tener la tentación de entrar desde el Templo, como un gran doctor de la ley antigua.



DESIERTO. Jesús fue tentado.

Estos caminos habrían gustado a los poderosos, quienes se habrían afianzado más y Jesús no habría entrado en tantos conflictos.

Jesús va por el sendero humilde del servicio al Reino, cumpliendo siempre la voluntad de su Padre, e impulsado por el Espíritu para hacer el bien y liberar a su pueblo desde dentro y en todo. Al comienzo, trabajó principalmente en Galilea. Tenía su casa en Cafarnaúm, la que dejaba a veces para subir a las fiestas en Jerusalén.

El éxito de los comienzos provoca envidias y surgen conflictos por lo de la ley, el sábado, el ayuno, el perdón de los pecados. Los fariseos se unen a los herodianos para tener más poder contra Jesús... y empieza su persecución a muerte.

## Fue obediente en su misión

Pero Jesús, en su vida, fue un pobre campesino laico y comprendió la novedad del Proyecto de su Padre que quiere hacer realidad el Reino de Dios en la tierra, desde los pobres.

Jesús no quiso hacer su trabajo solo, sino que eligió y convidó a los discípulos para

formar un grupo misionero. Realiza como fermento la fraternidad en la Comunidad Apostólica. Jesús también recorre pueblos, aldeas, ciudades, sobre todo de Galilea,

enseñando su doctrina, curando enfermedades y dolencias de todo tipo, luchando para sacar el mal de los hombres del pueblo.

**Luchó por los pobres, los huérfanos, las viudas, los enfermos y los marginados.**

## Carta Encíclica "Fratelli Tutti": Valores y límites de las visiones liberales (163-169)

La categoría de pueblo, cuya valoración positiva de los lazos comunitarios y culturales suele ser rechazada por los grupos liberales individualistas, es considerada una mera suma de intereses que coexisten. Para estos conglomerados, la cualidad de pueblo es un mito, algo que en realidad no existe.

La caridad reúne las dimensiones mítica e institucional, puesto que implica una marcha eficaz de transformación de la historia que debe incorporar las instituciones, el derecho, la técnica, la experiencia, los aportes profesionales, el análisis científico, los procedimientos administrativos.

La verdadera caridad es capaz de incorporar esto y ser capaz de llegar a un hermano lejano o incluso ignorado. Por ejemplo, el buen samaritano necesitó de la existencia de una posada para resolver lo que él solo, en ese momento, no estaba en condiciones de hacer.

La tarea educativa, el desarrollo de hábitos solidarios y la capacidad de pensar la vida humana más integralmente hacen falta para dar calidad a las relaciones humanas, de tal modo que sea la misma sociedad la que reaccione ante los abusos de poder de cualquier índole.



## Piedad Lectio Divina

Jn 18,33-37

I. LEER

**Pilato entró de nuevo al pretorio y le preguntó a Jesús:** "¿Eres tú el rey de los judíos?" Jesús respondió: "¿Esto lo dices por tu cuenta o es lo que otros te han dicho de mí?"

Y añadió: Sí, como dices soy rey. Y para esto he venido al mundo: para dar testimonio de la verdad. Todo el que es de la verdad, escucha mi voz.

II. Meditar

**La realeza de Jesús se manifiesta**

en la tragedia de su pasión y de su muerte redentoras, que las mentes humanas no entendemos. Jesús afirma de manera contundente que su Reino no es de este mundo, no tiene pretensiones terrenales. Su realeza viene de lo alto; se trata de un reinado espiritual que gobierna y actúa en las conciencias.

¿Qué reflexión me suscita la declaración de Jesús ante Pilato?

III. Orar

**Señor Jesús,** que siguiendo tu ejemplo, pueda cada día construir tu reinado de paz, perdón, misericordia, justicia y verdad.

IV. Contemplar

**Crear que Jesús está vivo** y reinando espiritualmente en su Iglesia.

## Para reflexionar

**Reflexiona en los siguientes temas:**

- ¿Cuáles son las actividades principales de Jesús en los comienzos apostólicos?
- ¿De qué manera atiende a las necesidades y peticiones del pueblo?
- ¿Cuáles son las estructuras sociales políticas, culturales que más se oponen y obstaculizan el reinado espiritual de Jesucristo en nuestra sociedad?

**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: epabipity@arquidiocesisdepanama.org**

• **ESCUCHA.** FUERON JORNADAS DE RETROALIMENTACIÓN, EXPERIENCIAS, DEBILIDADES Y FORTALEZAS.

# Protagonistas del proceso de escucha hablan de sus ricas experiencias

TODOS ESCUCHARON Y PARTICIPARON EN LAS RONDAS DE INTERVENCIONES, DONDE RESALTARON LOS PRINCIPALES APORTES QUE ENCONTRABAN ENTRE TODOS Y QUE LES DEJABA UNA MISIÓN A SEGUIR.

YOEL E. GONZÁLEZ N. / IRVING RÍOS QUIRÓS  
redaccion@panoramacatolico.com

El Sínodo de los Obispos, que inició en octubre, convocó también a jóvenes que acudieron a la Misa de Apertura y al Momento de Reflexión, y se comprometieron a seguir el itinerario de este evento eclesial que durará tres años (2021-2023) y está articulado en tres fases: diocesana, continental y universal.

Jóvenes líderes del Organismo Internacional de Jóvenes interactuaron con representantes de distintos países. Escucharon sus

**La experiencia, tanto de los jóvenes como los adultos, fortalece y enriquece el quehacer de la iglesia hoy.**

testimonios y visibilizaron los signos que marcan en ellos la ruta hacia una iglesia sinodal.

Sofía Cruz Estrada de El Salvador, Ariel Rojas desde Chile y Santi Tognetti de Argentina nos compartieron un poco sobre lo que ha sido para ellos esta experiencia inédita, que deja en ellos un quehacer en la iglesia latinoamericana.

## Sofía Cruz Estrada

Integra la Comisión Episcopal de Juventud de El Salvador y como fruto de su participación en el Sínodo sobre los jóvenes 2018, forma parte del Dicasterio para los laicos, la familia y la vida desde el organismo consultivo inter-

## Itinerario

• **Los sínodos son encuentros eclesiales o asambleas de obispos.** Desde Pablo VI se han realizado 29 sínodos. Los últimos han abordado temas como: la familia, los jóvenes y la Amazonía.

• **Un sínodo es con el fin de ayudar al Papa** a buscar repuestas pastorales con validez y aplicación universal en el gobierno de la Iglesia universal.

• **Sinodalidad expresa la identidad de la Iglesia** como Pueblo de Dios en camino, en peregrinación hacia el Reino; subraya la dignidad común de todos los bautizados y afirma su corresponsabilidad en la misión evangelizadora.

nacional de jóvenes.

“Este sínodo de los obispos nos permite estar nuevamente activos en este proceso de escucha. La idea es que se comience desde esta etapa de los sueños a la realidad que se espera”, indicó.

A Sofía le quedó claro el llamado que hizo Nathalie Becquart, subsecretaria del Sínodo, primera mujer en esta faceta: “hagan lío”. Y más aún no olvida esa repuesta de la jóvenes: “No más Sínodo sin jóvenes”.



EXPRESIÓN. Los jóvenes aportan, escuchan y analizan.

Para esta joven es evidente que “sin la presencia de los jóvenes no habría esa energía en este Sínodo, y que mejor manera que conectar con la experiencia de las redes sociales, no sólo porque es de la iglesia, sino por ser protagonistas y aportar”.

## Ariel Rojas

Es miembro de la Comisión Nacional de Pastoral Juvenil en Chile. Para él formar parte de la subsecretaría del organismo internacional de jóvenes y estar en la apertura sinodal le compromete a fortalecer el trabajo pastoral en los jóvenes de su país.

El joven chileno dijo que “la convivencia con el equipo, en este sínodo, ha sido muy especial para mí porque cada uno de los integrantes tenían su propia perspectiva. Escucharles y ser escuchado me abrió su panorama amplio so-

bre tantos temas puntuales en la región”.

Rojas considera que es el aporte de los jóvenes a esta iglesia intergeneracional, en el cual todos aportan, como parte de un mismo cuerpo (iglesia): laicos, religiosas, sacerdotes.

Reconoció que los jóvenes son muy complejos, pero son menos resistentes al cambio, y aprenden rápido. “Y saben usar internet para llevar el mensaje evangelizador”.

## Santi Tognetti

Representó al Consejo Episcopal Latinoamericano, formó parte del Sínodo del 2018, y participa en el Sínodo del 2021.

De su participación en el Sínodo 2018, Tognetti sacó valiosas experiencias y ser protagonista del Sínodo de los Obispos 2021-2023 ha sido su oportunidad de

caminar junto a otros jóvenes, y adultos para aportar a cada uno de los procesos del Sínodo.

Este joven argentino comentó que cada proceso representa un desafío, pero necesario para ir trabajando esa sinodalidad que la iglesia quiere de: participación, comunión y misión.

“Ha sido una experiencia maravillosa para mí, y me siento comprometido a seguir fortaleciendo el quehacer de nuestros jóvenes con una iglesia participativa, unida, y cómo haremos todo esto, pues la clave inicia en la escucha”, afirmó.

Los testimonios de Sofía Cruz Estrada, Ariel Rojas y Santi Tognetti se dieron en el programa “Valentía sin Límites”, que se transmite por Radio Católica de Chiriquí y es dirigido por Irving Quirós de la Pastoral Juvenil de la Diócesis de David.

- **ASIGNATURA.** CONSIDERADA UNA DE LAS MÁS IMPORTANTES DENTRO DE LA EDUCACIÓN.

# Importancia de la educación física

LA EDUCACIÓN FÍSICA ES UNA ASIGNATURA DENTRO DEL CURRÍCULO ESCOLAR Y ENGLoba UN CONJUNTO DE DISCIPLINAS Y EJERCICIOS QUE PERSIGUEN EL OBJETIVO DE LOGRAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS INDIVIDUOS.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

Si hablamos de educación física nos viene a la cabeza una de las asignaturas obligatorias dentro del currículo de los colegios. Es importante conocer qué es la educación física y cuáles son todos los beneficios que ofrece para estar considerada una de las asignaturas más importantes dentro de la educación.

## ¿Qué es la educación física?

Es una disciplina que trata de ofrecer una educación integral sobre el cuerpo humano, contribuyendo al cuidado de la salud.

Con esta materia se busca educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo, enseñándoles a mantener su salud física y corporal. Además, reciben formación sobre los diferentes deportes que



**EJERCICIO.** Se aprende a trabajar en equipo y relacionarse con los demás.

## Beneficios de la educación física

- Combate el sedentarismo.
- Muestra los beneficios de una vida activa.
- Enseña a trabajar en equipo.
- Aumenta la creatividad.
- Muestra maneras de aprovechar el tiempo libre.
- Ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés o la depresión.

existen, lo que puede ayudarles a practicarlos de forma segura.

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos, a ejercitar el cuerpo y conocer nuestras limitaciones y logros.

## ¿Cuál es la importancia de la educación física?

La educación física se contempla como un área esencial de la formación educativa por todo lo que aporta a las personas. Lo más básico sería recalcar que ayuda a mantener la salud gracias al

ejercicio físico, pero vas allá y aporta otro tipo de ventajas

muy importantes para el desarrollo integral de las personas.

A través de esta disciplina se aprenden ciertos valores como: responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto.

Las clases de educación física debe llevarlas a cabo un instructor que enseñe las diferentes disciplinas deportivas que son requeridas para el desarrollo de los individuos. Para esto, el profesor debe tener una formación que le haya proporcionado todos los conocimientos necesarios para llevar a cabo las

clases de manera correcta.

## ¿Cuáles son los fines de la educación física?

El objetivo de la educación física es que los alumnos sean capaces de desarrollar sus competencias físicas y que tengan conocimiento sobre los movimientos que realizan. El fin de la educación física es que aprendan a desarrollar actividades relacionadas con un estilo de vida saludable.

Las actividades que se llevan a cabo en educación física ejercitan diferentes destrezas como: equilibrio, flexibilidad, velocidad, fuerza o la resistencia.

Uno de los objetivos de la educación física es aprender a trabajar en equipo y relacionarse con

los demás en diferentes ámbitos. Para ello, gracias a esta materia se aprenden a comunicar, resolver conflictos y cooperar entre muchas otras cosas.

## ¿Cuál es la diferencia entre gimnasia y educación física?

La educación física es una asignatura dentro del currículo escolar y engloba un conjunto de disciplinas y ejercicios que persiguen el objetivo de lograr el desarrollo integral de los individuos. En esta práctica se trabajan todas las capacidades: motoras, sociales, afectivas y cognitivas.

La gimnasia, por su parte, es un deporte que trata de diferentes ejercicios acompañados de música. Además, puede formar parte de la educación física.

A través de la educación física se aprenden valores como la responsabilidad, y el respeto.

**ESPOSOS** "ESTAMOS JUNTOS PORQUE DIOS TIENE UN PROPÓSITO PARA ESTE MATRIMONIO".

# Un matrimonio construido sobre Dios

CADA GRAN MATRIMONIO QUE SE CONSAGRA ES SOBRE DIOS. DEBEMOS HACER LO CORRECTO, ASÍ ES COMO LAS PAREJAS SOBREVIVEN Y TIENEN ÉXITO.

CATHOLIC.NET  
redaccion@panoramacatolico.com

¿Por qué existe nuestro matrimonio? Probablemente no sea una pregunta que ustedes y su cónyuge se pregunten muy a menudo, pero quizás deberían hacerlo. ¿Cuál es nuestro propósito? ¿Por qué estamos casados?

La verdad es que Dios tiene un propósito mayor, no solo para nuestras vidas, sino también para nuestros matrimonios.



**PAREJA.** Pasan momentos difíciles, pero lo superan confiados en Dios.

**Dios tiene un propósito para nuestras vidas y para nuestros matrimonios.**

Todo gran matrimonio existe por una razón más grande que ella, y esa razón es Dios. Cada gran matrimonio que se consagra es sobre Dios.

Comprender esto, que nuestro matrimonio tiene un propósito más elevado que nosotros mismos, crea la unidad en un matrimonio casi de inmediato. Nos lleva a la inspiración, porque haremos cosas mayores para Dios de las que jamás haremos por nosotros mismos o por cualquier otra persona.

Y además de esto, nos da una razón para perseverar cuando estamos pasando por momentos difíciles en nuestros matrimonios.

En Juan 16,33, Jesús dice: "En este mundo, tendrás problemas. ¡Pero ánimo! Yo he vencido al mundo".

Pero muchos de nosotros pasamos por nuestros matrimonios, con una visión errónea de por qué estamos juntos. Mucha gente dirá: "Estamos casados por nuestros hijos".

Pero conozco a una pareja que solicitó el divorcio inmediatamente después de que su

último hijo se graduó de la escuela secundaria.

Demográficamente, uno de los mayores grupos en crecimiento de divorciados es el que se separa después de 30 años de matrimonio. Eso es lo que sucede cuando solo están juntos para los niños. Una vez que los niños no te necesitan, ya no necesitas el matrimonio.

Otras parejas pueden afirmar que están juntas por su química, por el amor y el romance. Y no me malinterpreten: esas cosas son maravillosas. Pero también pueden ser temporales o inconsistentes, porque se basan en las emociones. Las emociones cambian.

## Un matrimonio construido sobre Dios



**PROMESA.** Consagrados a Dios.

Habrán días en que te despiertes y la química romántica desaparezca. Las emociones amorosas han sido reemplazadas por el aburrimiento, o incluso emociones negativas como la ira. ¿Entonces qué?

La única razón por la que un esposo y una esposa podrán permanecer juntos por el resto de sus vidas, la única razón por la que nunca encontrarán una razón para no hacer lo correcto, es cuando dicen: "Este matrimonio es sobre Dios".

Este matrimonio no se trata de mis necesidades, no se trata de nuestros hijos, no se trata de sexo, comodidad financiera o de lo que dice la gente.

Estamos juntos porque Dios tiene un propósito para este matrimonio e independientemente de lo que pase, debemos hacer lo correcto debido a Dios. Así es como los matrimonios sobreviven y tienen éxito.

Vamos a pasar por tiempos difíciles, pero aquellos que se comprometan a seguir la voluntad de Dios y construir sus vidas en la Palabra de Dios tendrán una base sólida para capear cualquier tormenta.

Experimentaremos oposición y desafíos, pero cuando usted base su matrimonio en Dios, este permanecerá como roca sólida. Esa es la promesa de Dios para nosotros.

## Ollas y Sartenes

### Bolitas de carne

**RACIONES: 4**  
**TIEMPO: 45 MIN.**  
**DIFICULTAD: FÁCIL**



#### Ingredientes:

- 1 1/2 de carne de res molida
- 1 cebolla finamente picada en trocitos
- 1 ají verde finamente picado
- 1 ají rojo finamente picado
- 1 ramita de apio finamente picada
- 3 ramitas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1/3 taza de salsa china o inglesa
- 1 lt. de salsa o pasta de tomate al gusto
- Aceite
- Sal

#### Preparación

Poner la carne molida en un tazón, agregar todos los ingredientes mezclar bien con la mano; hacer bolitas pequeñas.

Calentar aceite en una sartén y colocar las bolitas una al lado de otra en la sartén y taparla, bajar el fuego para que la carne bote su propia agua por unos cinco a diez minutos.

A continuación retire la tapa y agregue un poco de salsa roja de tomate, (al gusto) aproximadamente unas 4 cucharadas, revolver y cocinar por otros 10 minutos. Si ve que se está secando echarle un poquito de agua, debe de quedar con una salsa.

• **PREVENCIÓN.** PARA EVITAR LA HIPERTENSIÓN, DIABETES Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

# Un cambio de vida, una alimentación saludable

INSTAN A REDUCIR EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS Y EVITAR CONSUMIR LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y ENLATADOS.

**KENIA GALLARDO DE C.**  
redaccion@panoramacatolico.com

Silvia labora en el centro de la ciudad de Panamá y para poder salir a tiempo, muchas veces no desayuna en su hogar y para trabajar todo el día sin fatiga, cuando eso sucede, compra desayuno en las fondas, donde consume fritangas.

Por otro lado, Jairo, estudiante universitario, estudia de modo virtual, y toma de tres a cuatro bebidas gaseosas, altas en azúcar, acompañadas de "snacks". En los últimos meses, su talla aumentó, lo que ha notado principalmente en el ancho de su cintura.

Ambas personas, tienen algo en común, no tienen una alimentación saludable.

Alimentarse saludablemente es incluir alimentos variados y en cantidades suficientes, que permitan obtener los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse y realizar todas las actividades diarias y minimizar el riesgo de enfermedades.

Es importante tener una alimentación sana para evitar todas las formas de malnutrición, incluyendo la desnutrición hasta el otro extremo que es la obesidad y

todas aquellas enfermedades que provienen de la obesidad, como: hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La licenciada Margorie Montenegro, nutricionista dietista, expresó que van en aumento los pacientes en sobrepeso u obesidad.

La especialista, que labora en el Hospital de Chepo de la Caja de Seguro Social (CSS), indicó que el beneficio principal para una buena alimentación es de tener



**SUSTENTO.** Con la buena alimentación se obtiene mejor calidad de vida.

una mejor calidad de vida y así evitar una enfermedad cardiovascular.

Montenegro recomienda practicar una alimentación variada y saludable, que incluya 4-5 porciones de frutas y vegetales al

día y realizar ejercicios físicos.

Además, reducir el consumo de sal en las comidas; evitar consumir los alimentos procesados y enlatados; moderar el consumo de grasas y aceites (mantequillas y mayonesa); limitar el consumo de azúcar; evitar el consumo excesivo y nocivo de alcohol.

¿Cómo debe ser la alimentación

en una persona adulta? La alimentación en una persona adulta que no padezca de ninguna enfermedad debe ser proporcionada entre 30-40 calorías por kilos de peso y esas calorías van distribuidas de los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y cada uno de ellos tiene un porcentaje.

En los carbohidratos hay que

consumir entre 50-55% calorías, las grasas entre 25-30% de calorías y las grasas de 10-15% máximo.

Es importante resaltar, expresó la especialista, que durante esa alimentación se debe tomar de 2 a 3 litros de agua al día, consumir fibras: vegetales, frutas y verduras, 20-25 gramos, todos los días.

**Recomiendan moderar el consumo de mayonesas y mantequillas.**

## ¿Cómo debe ser la alimentación en lactantes y niños pequeños?



**IMPORTANTE.** Consumir frutas.

En lactantes de 0 a 6 meses, dijo Montenegro que su alimentación debe ser la lactancia materna exclusiva.

De los 7 a 11 meses de vida, se le implementa la alimentación complementaria y se le va agregando con lo básico cereales de arroz, puré de

frutas, entre otras.

A partir del primer año de vida, ya la alimentación del niño debe ser igual al resto de la familia.

Recalca Montenegro que, los niños que empiezan con una alimentación complementaria en sus comidas, no se le

agregué ni sal, ni azúcar ya que los niños tienen papilas gustativas muy sensibles, lo más recomendado es que se les coloque el punto de sal y azúcar cuando tengan dos años de vida y así evitar enfermedades cuando sea un adulto.

### Consejos

- Montenegro expuso que en su práctica ha observado, a pacientes con enfermedades crónicas que no llevan una alimentación saludable, así como otros que sí se alimentan bien.

- Entre las recomendaciones brindadas reiteró la importancia de mantener una óptima alimentación y ejercicio, para poder disfrutar con bienestar de la compañía de sus seres queridos.

- La nutricionista dietista, que labora en consulta externa del Hospital de Chepo, precisó que se deben beber entre ocho a doce vasos con agua por día.

**Novios**

**Rumbo al matrimonio**

El noviazgo es un período transitorio. Amar no mirarse el uno al otro, sino mirar juntos en una misma dirección, y es que un amor es maduro cuando se tiene la certeza de que hay un futuro en común por construir.

No es difícil encontrar parejas que se aferran el uno al otro por temor a la soledad, por interés, o por placer. Su finalidad en el noviazgo es la construcción de un futuro juntos. En este proceso de conocimiento se ve con claridad quien no responde a las expectativas de formar una familia.



**Giros**

**Jan Heath**

A pesar de que fue educada católicamente con las Hermanas de la Misericordia, el compromiso de Jan con la Iglesia pronto se desvaneció debido a sus prioridades como una jovencita de 18 años.

Todo cambió cuando se encontró con un pintor que le pidió la oportunidad de compartir su relación con Dios, lo cual significó el comienzo de su regeneración espiritual. Más tarde, una consulta de cinco minutos con una decoradora de interiores se convirtió en una conversación de cinco horas sobre la fe reprimida de Jan, iniciada por la frase, «¿Cómo se llevan Dios y usted, señora Heath?»



• **JOVEN.** PRIMERO, RESPÓNDETE: ¿POR QUÉ QUIERO ESTUDIAR UNA CARRERA?

**¿Cómo saber la carrera que me hará feliz?**

ELEGIR UNA CARRERA PROFESIONAL Y ENTRAR A LA UNIVERSIDAD, ES UN MOMENTO CRUCIAL. VALE ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES QUE TE AYUDARÁN A DEFINIR TU FUTURO.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

R. Escoger una profesión es mucho más que optar por una actividad; es un proyecto de vida. Elegir qué carrera estudiar no es algo que se haga todos los días. Para tomar esta decisión es preciso considerar varios factores: qué te gusta, qué te inspira a aprender, en qué te ves trabajando en los años que vienen... También deberás tomar en cuenta el campo laboral y las prioridades que tienes en la vida.

Si bien es cierto que puedes equivocarte y rectificar el camino, la mejor opción es tomar una decisión informada desde el primer momento. Así evitarás las pérdidas de tiempo y dinero, así como el desgaste psicológico que implica cambiarte de carrera. ¡Proponte elegir bien desde el principio!

Primero, respóndete: ¿por qué quiero estudiar una carrera? ¿qué área de estudio te llama la atención? ¿licenciatura o inge-

nería? ¿qué tipo de trabajo quiero tener y qué objetivo espero lograr él? ¿cómo me veo en 5 o 10 años?

¡Importante! No te guardes todas las reflexiones para ti; convérsalo con tus amigos, tus padres, conocidos que estén estudiando o ya hayan terminado. Esta etapa puede generarte mucha confusión y tener conversaciones te pueden arrojar luz sobre aspectos que no hayas considerado antes o resolver algunas dudas.

Muchos jóvenes toman a la ligera su elección de carrera, sin considerar que equivocarse tiene costos bastante elevados en muchos sentidos. Con la suficiente información e introspección, esto bien se puede evitar.

Finalmente, pídele a Dios que te de pistas de dónde podrás desplegar mejor los dones que Él te dio. Este, a pesar de ser el último paso, se convierte en el más importante. Dialoga con Dios, léete tu lista de sueños, tal como lo harías con un amigo.

No te guardes las reflexiones para ti; convérsalo con tus padres y amigos.



**Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá**

Solymar Santana / Parroquia Inmaculada Concepción de Veracruz



**Cristo Rey de la juventud**

La Solemnidad de Nuestro Señor Jesucristo, Rey del Universo, que se celebra en marco a la XXXVI Jornada Mundial de la Juventud, a nivel diocesano, es un momento propicio para nosotros los jóvenes, de entender muchas cosas que refuercen nuestra vida cristiana, más allá de decir, "Soy católico". Ciertamente, el ser jóvenes puede llevarnos a pensar y actuar de una manera más simple y desinteresada, muchas veces para no complicarnos o entrar en conflictos dentro de la iglesia, pero, es ahí, donde ese Cristo Rey del Universo se hace presente y nos dice "Joven, a ti te digo, ¡levántate!" (cf. Lc 7, 14). Levántate de tu comodidad, de lo que tu crees que te hace feliz, pues hay mucho más que descubrir si te abres a su amor.

Han sido momentos difíciles, los que hemos pasado y que tristemente, aun no terminan, pero también hemos visto la gracia de su amor misericordioso que no abandona, reflejada en

**El ser jóvenes puede llevarnos a pensar y actuar de una manera más simple.**

muchas personas solidarias, muchos de ellos jóvenes. He aquí, que Cristo vuelve a llamarnos y hacemos partícipes de su reino, como lo hizo con Pablo en medio de su ceguera espiritual, y nos dice, "¡Levántate! Te hago testigo de las cosas

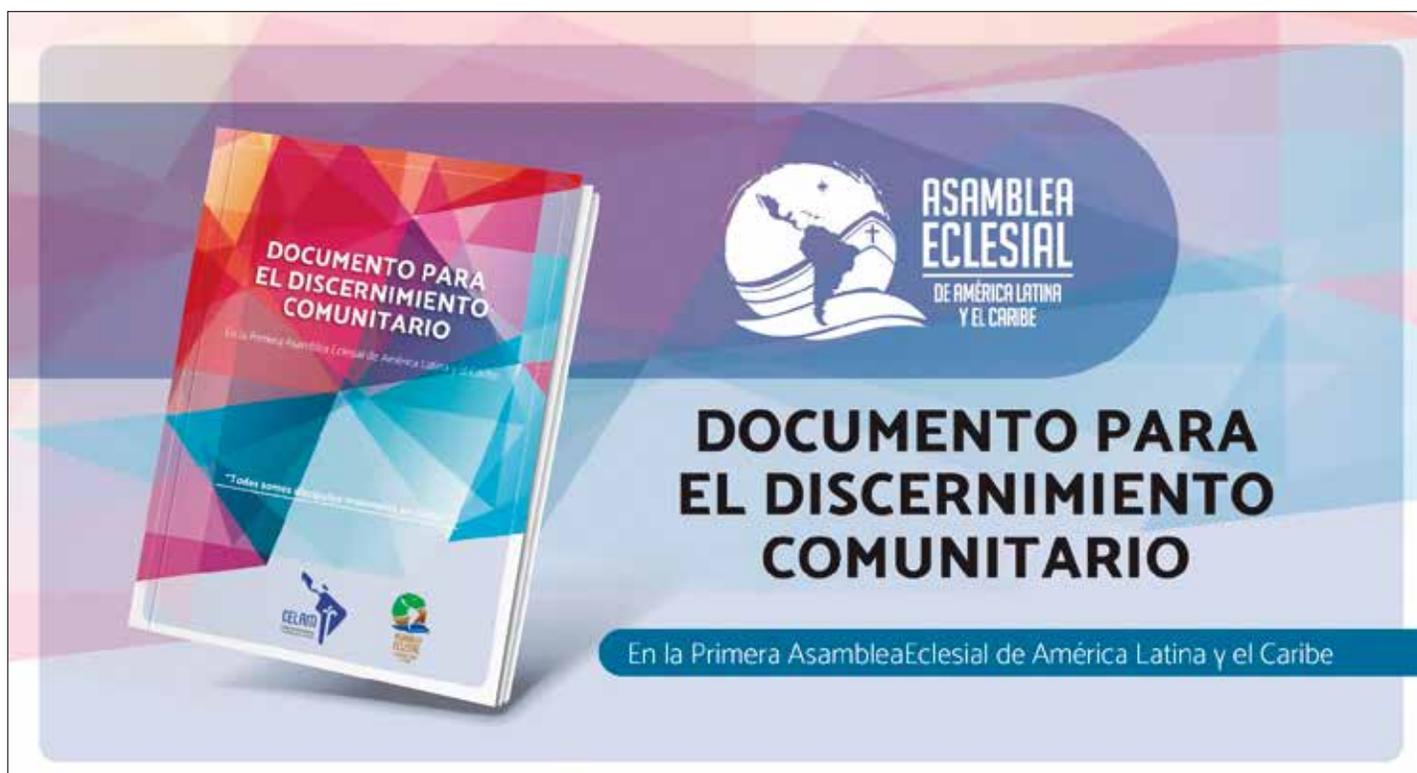
que has visto", (cf. Hch 26, 16).

En medio de esta celebración Mundial de la Juventud, debemos tomar en serio este llamado que nos hace Cristo, ya que, si abrimos nuestra mente y corazón, nos daremos cuenta de que somos testigos de muchas cosas que reflejan su amor y su misericordia, pero, no debemos contentarnos con saberlo solamente, sino que debemos ser esos instrumentos evangelizadores que lo anuncian a aquellos que lo desconocen.

Si la infinita paciencia, amor y misericordia de Cristo no invade nuestros corazones, para así iniciar un proceso de cambio, que nos lleve a vivir como Él quiere que lo hagamos ¿que lo hará?, es hora de actuar.

- **APORTE.** MUCHOS HOMBRES Y MUJERES PARTICIPARON EN PROCESO DE ESCUCHA.

# Listo Documento de Asamblea Eclesial



MÉXICO. Sede de la Asamblea Eclesial.

ASAMBLEA ECLESIAL DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE PRESENTA SU DOCUMENTO PARA EL DISCERNIMIENTO. EL DOCUMENTO REFLEXIONA, A PARTIR DE LO APORTADO EN EL PROCESO DE ESCUCHA, SOBRE LO MÁS AUSENTE Y LO MÁS PRESENTE.

RELIGIÓN DIGITAL  
redaccion@panoramacatolico.com

La Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe ya tiene su Documento de Discernimiento Coordinado por Mons. José Luis Azuaje y la Hna. Birgit Weiler, fruto de un proceso de escucha en el que “muchas personas, hombres y mujeres de diversas edades y de diferentes vocaciones y ministerios en nuestra Iglesia, participaron con mucho interés, alegría, dedicación y compromiso a través de las diferentes modalidades”.

Como señala el Documento en su Introducción, “la participación activa de tantas personas ha sido una gracia, una experiencia fuerte de sinodalidad”. Por eso se invita

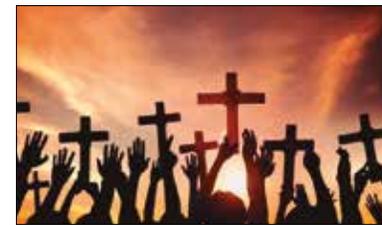
Fruto del proceso de escucha se ha elaborado un Documento.

a leerlo “en actitud orante y discerniente”, buscando responder a las preguntas sugeridas, que “convocan a contemplar los diferentes aspectos vinculados con cada uno de los temas centrales”.

El Documento comienza reflexionando sobre el horizonte y el propósito de la primera Asamblea Eclesial, una novedad en la historia de la Iglesia, que forma parte de del Jubileo Guadalupano (2031), y de la Redención (2033), pero también del proceso del Sínodo de la Sinodalidad (2023). Al mismo tiempo se recuerda el caminar de la Iglesia Latinoamericana del postconcilio, de las Conferencias Generales del Episcopado, especialmente Aparecida, celebrada en 2007 y que inspira esta Asamblea Eclesial.

## Desafíos

### • Signos eclesiales



DOCUMENTO. Recoge proceso de escucha.

Fruto del proceso de escucha se han elaborado las dos partes más importantes del Documento. Ambas proponen escuchar y discernir, en primer lugar, los signos de nuestro tiempo que más nos interpelan, y en un segundo momento los signos eclesiales que más nos interpelan.

### • Realidad social

Se reflexiona sobre el cuidado de la Casa Común, considerado un llamado apremiante; la creciente violencia en las sociedades del continente, y la promoción de la paz; el fortalecimiento de la democracia y la defensa y promoción de los derechos humanos; el compromiso por una educación integral y transformadora; reconstruir el Pacto Educativo Global; y la educación popular.

### • Escucha y acción



OBSTÁCULO. El clericalismo.

El documento reflexiona, a partir de lo aportado en el proceso de escucha, sobre lo que más duele, lo que nos da esperanza, lo más ausente y lo más presente. Desde ahí son ofrecidas propuestas. Finalmente se aborda la cuestión del clericalismo, presentado como un obstáculo para una Iglesia sinodal, y relacionado con eso, los casos de abuso en la Iglesia: voces que reclaman escucha y acción.

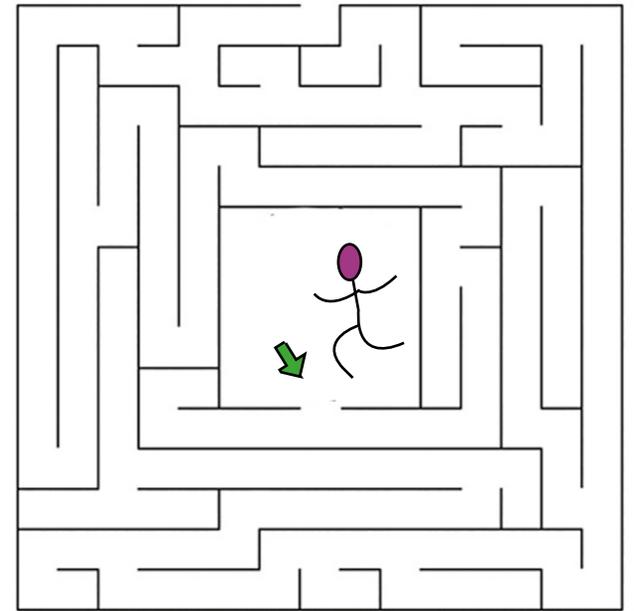
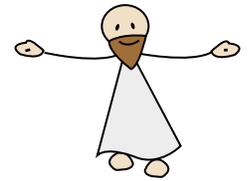
# Diviértete coloreando



Jesús siendo Rey se humilla en la cruz para salvar a la humanidad.

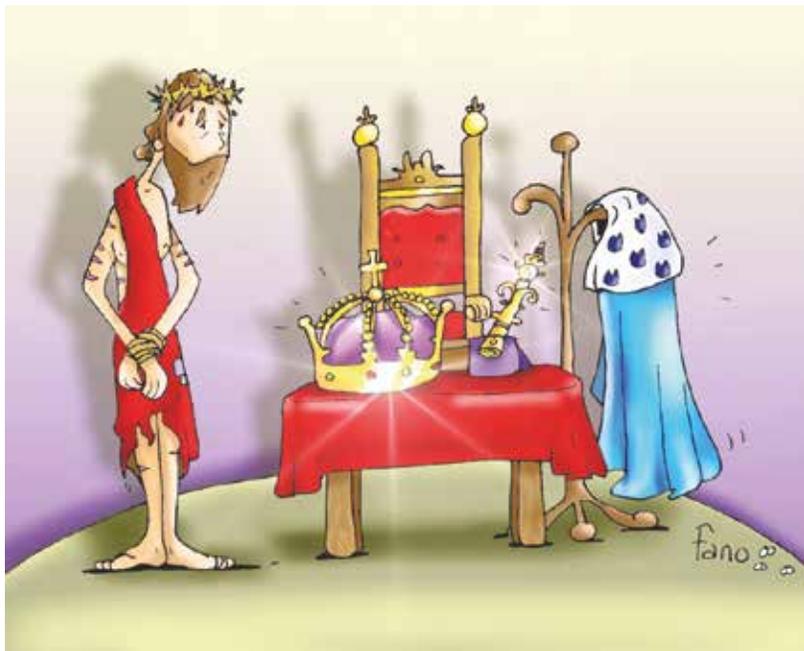
## LABERINTO

Vayamos siempre a los pies de Cristo Rey del Universo.



## DIFERENCIAS

Concéntrate y busca las seis diferencias entre los dos dibujos.





EL CANAL DE LA MISERICORDIA

SANTA MISA

Lunes a Sábado  
6:30 a.m.

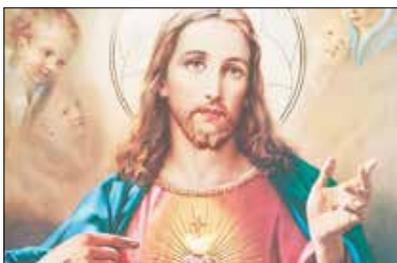
PANAMÁ, DOMINGO 21 DE NOVIEMBRE DE 2021 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

• ACCIÓN SUGERIDA. TAREA ESPIRITUAL PARA LA SEMANA

# El reino de Dios entre nosotros

## 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**



**ACCIÓN.** Vivir una vida de servicio a los demás y en favor del bien común.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

Cuando se habla de reino, la sociedad de hoy lo asocia al poder, a riqueza, a ejércitos, a emperadores, palacios; pero el reino de Dios es algo mucho más sutil, menos notorio. Es un gobierno sobre los corazones, cuya ley es la caridad y Cristo es el soberano.

Para construir el Reino de Dios es necesario anteponer cualquier bien terrenal; y poner a Dios en el primer lugar en nuestra vida, preferirlo ante todo. Dar el primado a Dios significa tener el coraje de decir no al mal, no a la violencia, no a los abusos, para vivir una vida de servicio a los demás y en favor de la del bien común.

No basta el entusiasmo. Se logra teniendo a los otros la mano de la ternura y la compañía, desapegándonos de aquellas cosas e ideas que ocupan el centro de

nuestras vidas, un centro que le corresponde solo a Dios.

Esta semana, como testimonio de nuestra fe en Cristo Rey, viviremos al margen de lo que la sociedad de hoy entiende como reyes, y más bien con nuestras acciones construir el Reino de Dios con acciones concretas hacia nuestros hermanos.

Empecemos por nuestro corazón y por nuestra casa. Que cada día Dios sea lo más importante en mi vida, buscar que el Reino de Dios viva en mi corazón, a través de la oración y la caridad a los demás.

Que ni el trabajo, ni las ocupaciones cotidianas, sean obstáculo para que Cristo gobierne y ordene nuestras vidas. Reconociéndole hoy como nuestro Rey y Señor, alabándole y glorificándole, por medio de nuestro amor y servicio a los demás.

**Que las ocupaciones cotidianas sean obstáculo para que Cristo gobierne nuestras vidas.**

## Santos de la Semana

- **22 nov.** Santa Cecilia, virgen y mártir
- **23 nov.** San Clemente I, Papa y mártir
- **24 nov.** San Andrés Dung-Lac
- **25 nov.** Santa Catalina de Alejandría, Mártir
- **26 nov.** San Juan Berchmans
- **27 nov.** Beato Bernardino de Fossa

### Santa Cecilia 22 Nov.



Durante más de mil años, Santa Cecilia ha sido una de las mártires de la primitiva Iglesia más veneradas por los cristianos. Su nombre figura en el canon de la misa. Las "actas" de la santa afirman que pertenecía a una familia patricia de Roma y que fue educada en él, cristianismo. Solía llevar un vestido de tela muy áspera bajo la túnica propia de su dignidad, ayunaba varios días por semana y había consagrado a Dios su virginidad. Santa Cecilia es muy conocida en la actualidad por ser la patrona de los músicos.

### Leonardo de Puerto Maricio 26 Nov.



San Leonardo ha sido uno de los mejores predicadores que ha tenido Italia, y logró popularizar por todo el país el rezo del santo Vía Crucis. Nació en Puerto Mauricio (Italia) en 1676, estudió con los jesuitas en Roma, y a los 21 años logró entrar en la Comunidad de los franciscanos. Una vez ordenado sacerdote se dedicó con gran éxito a la predicación pero uniendo este apostolado al más estricto cumplimiento de los Reglamentos de su comunidad, y dedicando largos tiempos al silencio y a la contemplación.