

Sinodalidad | Llamado a que todos los bautizados caminen juntos en comunión y fraternidad. **PAG. 6-7**

Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

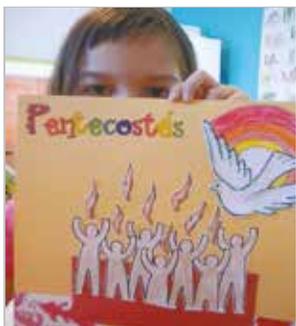
Mala postura puede llevarnos a sesiones de fisioterapia

SALUD | La forma incorrecta de recoger un objeto que se encuentra posicionado por debajo de las rodillas, podría ocasionar que una persona necesite de fisioterapia.

PAGS. 16-17



Pentecostés se vive en familia



Cada familia reconozca la acción transformadora que puede ser la celebración de Pentecostés para sus miembros. Que el soplo divino entre al hogar y derrame sus siete dones en los corazones de sus familiares.

PAGS. 18-19

Alimentos se desechan diariamente

En contraposición a la disminución de la cantidad y la calidad de los alimentos en los hogares panameños, está el alto porcentaje de productos alimenticios que se desechan diariamente.

PAG. 10

PAPA FRANCISCO. EN SU MENSAJE PARA LA JORNADA MUNDIAL DE ESTE AÑO INVITA A ACOMPAÑAR AL MIGRANTE.

EURONEWS



¡Como ovejas sin pastor!

Migrantes a la deriva

Parroquias se han olvidado de activar la Pastoral de Movilidad Humana **PAGS. 8-9**

Retablo

INTOLERANCIA RELIGIOSA ALIMENTA REPRESIÓN

Jóvenes cristianos encarcelados en Pakistán acusados de blasfemia infundadas. La detención injusta revela el peligro que enfrentan minorías religiosas.

LA VOZ DEL PASTOR



MONS. JOSÉ DOMINGO ULLOA M.

Arzobispo de Panamá

Pentecostés: mucho más que un rito

“Con la celebración de Pentecostés, ponemos fin al período pascual, gozosos de la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo y su Ascensión al Cielo”.

Pentecostés nos recuerda el envío del Espíritu Santo sobre la Iglesia, por medio del cual el Padre y el Hijo se comunican con la humanidad creyente e inspiran el actuar de cada hombre y mujer que a ellos se confían. Por tanto, la celebración litúrgica de Pentecostés es mucho más que un rito, es el memorial de Cristo que, en ese acto vivido por los apóstoles primero, y por el resto de la Iglesia después, ha querido permanecer entre nosotros hasta el fin de los tiempos en la persona del Espíritu Paráclito.

Como cristianos sabemos que el Espíritu Santo nos guía y nos inspira en cada uno de nuestros días. Por medio de Él recibimos los dones de la sabiduría, la inteligencia, el discernimiento, la fortaleza, la ciencia y la caridad. Es el Espíri-

tu de Dios el que nos permite estar en el mundo sin ser del mundo, y nos hace comprender la voluntad de Dios a través de su Palabra, que es Cristo mismo, y sus enseñanzas que han sido transmitidas por Él directamente a sus discípulos, y a través de la sucesión apostólica a los hombres de hoy.

Estemos conscientes que esa presencia vivificante del Espíritu Santo habita en nosotros, y nos da la valentía de salir de los muros protectores de nuestros “cenáculos”, sin descansar en la vida tranquila o encerrarnos en hábitos o costumbres, estériles, como bien ha señalado el papa Francisco.

Que el gozo pascual no se apague con el final del tiempo litúrgico, sino que renueve en nosotros la conciencia de la presencia vivificante del Paráclito, que nunca nos abandona.

FOTONOTICIA



«Una vela encendida»

Casa Hogar El Buen Samaritano se unió a la Vigilia Internacional por los fallecidos de VIH-SIDA. Residentes, voluntarios y miembros de la comunidad de Juan Díaz, encendieron una vela en memoria de los hermanos que han muerto a causa de esta enfermedad.



TWEET DEL PAPA

@Pontifex_es
Bienvenido al Twitter oficial de Su Santidad Papa Francisco



Papa Francisco
@Pontifex_es

El cristiano no menosprecia la gravedad del sufrimiento, sino que levanta la mirada al Señor, confía en Él y reza por quien sufre. Tiene las manos extendidas hacia la tierra para servir concretamente al prójimo.

6:30 a. m. · 19 may. 2023.



Papa Francisco
@Pontifex_es

El Espíritu Santo es exigente, porque es un verdadero amigo, fiel, que no esconde nada, que nos sugiere qué cambiar y cómo crecer. Cuando nos corrige nunca infunde desánimo; al contrario, nos transmite la certeza de que con Dios podemos lograrlo, siempre. #EvangeliodeHoy

5:30 a. m. · 14 may. 2023



Papa Francisco
@Pontifex_es

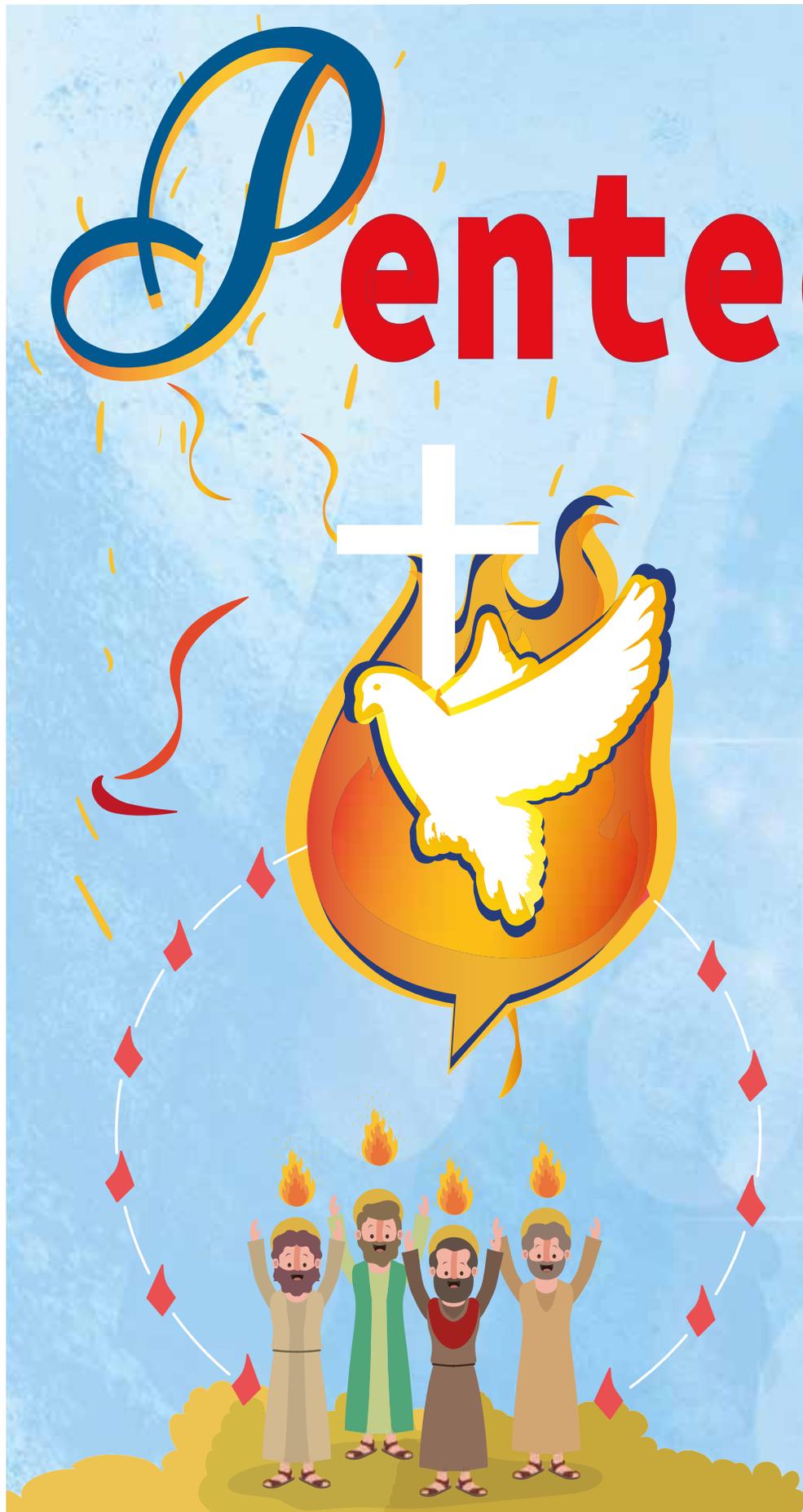
La vida no es una demostración de habilidades, sino un viaje hacia Aquel que nos ama: mirando al Señor, encontraremos la fuerza para seguir adelante con alegría renovada.

6:30 a. m. · 9 may. 2023

28 DE MAYO 2023

Pentecostés

Nos reafirma que el cristiano para cumplir con su misión debe ser dócil al Espíritu para que sea quien, a través de sus siete dones, controle el pensamiento, la palabra y la obra.



CONMEMORACIÓN. EL 28 DE MAYO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL HAMBRE.

Panamá: un alto volumen de productos alimenticios se desechan diariamente

Solo en el Merca Panamá se desechan 22 toneladas de alimentos diarios. Esta alarmante cifra no incluye los que se botan antes de llegar al mercado. Son toneladas productos alimenticios desperdiciados que podrían ser aprovechadas por los más vulnerables.

REDACCIÓN

rdaccion@panoramacatolico.com

En **contraposición a la disminución de la cantidad** y calidad de los alimentos en los hogares panameños, está el alto porcentaje de productos alimenticios que se desechan diariamente.

Solo en el Merca Panamá, el principal mercado del país, se desechan 22 toneladas de alimentos diarios. Esta alarmante cifra no incluye los que se botan antes de llegar al mercado.

Los especialistas definen la pérdida de alimentos como la disminución de la masa disponible para el consumo humano en las fases de producción, post-cosecha, almacenamiento y transporte.

Mientras que el desperdicio es el desecho por vendedores mayoristas y minoristas, restaurantes y consumidores de alimentos que aún tienen algún valor.

La situación parece agudizarse con el Plan de Acción de Desechos Alimentarios, elaborado por la organización internacional contra el Cambio Climático WRAP y la Alcaldía de Panamá, que sostiene que solo en la



En Panamá y el mundo, indigentes buscan comida en los tanques de basura.



Migrantes se suman a la situación de pobreza y hambre.

CRÓNICA UNO

capital se desechan unas 122 mil toneladas de alimentos por año.

Cuando se desglosa esta cantidad, arroja 355 toneladas diarias desperdiciadas que podrían ser aprovechadas por los más vulnerables. Esta cantidad representa el 42% de los desperdicios de la capital.

Esto ha motivado que cerca de un centenar de organizaciones públicas y privadas, a nivel nacional, trabajen para disminuir la cantidad y llevar estos alimentos a los más necesitados.

Una de las principales organizaciones es el Banco de Alimentos de Panamá. En ocho años, solo esta organización ha repartido 49.6 millones de

EN OCHO AÑOS, EL BANCO DE ALIMENTOS DE PANAMÁ HA REPARTIDO 49.6 MILLONES DE PLATOS DE COMIDAS A 147 MIL PERSONAS.

platos de comidas a 147 mil personas.

El Banco de Alimentos afirma que ha recuperado 16 mil 542 toneladas de comida, que han beneficiado a 426 organizaciones.

WRAP y la Alcaldía de Panamá recomiendan ejecutar un plan de acción para fortalecer toda la cadena de frío de los alimentos, con el objetivo de prolongar su vida útil y su rendimiento.

El estudio arrojó que la gran mayoría de desperdicios alimenticios se genera en los hogares, con un 61%.

A WRAP le preocupa que esta gran cantidad de desperdicios se maneja, sin ningún tipo de distinción con el resto de



Los desechos de alimentos, aún tienen algún valor.

Los especialistas definen la pérdida de alimentos como la disminución de la masa disponible para el consumo humano en las fases de producción, post-cosecha, almacenamiento y transporte.

la basura y se deposita en el vertedero de Cerro Patacón, agravando el Cambio Climático.

Según WRAP, una agresiva campaña de reciclaje de alimentos podría ayudar a disminuir las pérdidas en 10 mil 500 toneladas cada año. El eje de la campaña sería concienciar a los panameños sobre la gran cantidad de dinero que pierden por el mal manejo de alimentos.

“Habitantes de la calle”

El aumento de los denominados “habitantes de la calle”, que buscan comida en los tanques de basura, preocupa a organizaciones públicas y privadas.

De acuerdo con un censo de la Alcaldía de Panamá, en la capital hay un poco más de 400 de estos, aunque otras organizaciones particulares hablan de 700. El informe



El Banco de Alimentos ha recuperado 16 mil 542 toneladas de comida.

censal oficial arroja que la mayoría padece enfermedades psiquiátricas o adicciones severas a las drogas.

Estas personas habitan, en mayor número, en los barrios de Calidonia, San-

LUCHAR CONTRA EL HAMBRE

El papa Francisco ha pedido a la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) “intervenciones planificadas” para lograr erradicar el hambre en el mundo, que registra datos récord en África, Asia y América Latina, según datos oficiales.

“Hay que resaltar la necesidad de que las intervenciones sean planificadas y programadas para que contribuyan a erradicar totalmente el hambre y la malnutrición, y no sean simplemente la respuesta a carencias circunstanciales o llamamientos lanzados con motivo de emergencias”, escribió el pontífice en un mensaje enviado al director general de la FAO, con ocasión del Día Mundial de la Alimentación, el año pasado.

“El eje de toda estrategia son las personas, con historias y rostros concretos, que habitan en un lugar determinado; no son números, datos o estadísticas interminables”, recordó el pontífice argentino, al instar a la solidaridad, a buscar el bien común como medida clave.



Hay que concienciar a los panameños sobre el mal manejo de alimentos.

ta Ana y Bella Vista, durmiendo sobre cartones y buscando comida en los basureros.

Y a estos se les han sumado cientos de migrantes que permanecen varados en Panamá, en su camino hacia Estados Unidos, y que han adoptado las calles como su refugio, en donde luchan por su sustento diario.

Normas para luchar contra la mendicidad

Desde el 2017, el Municipio de Panamá está obligado a dictar políticas y programas para brindarles atención a los habitantes de la calle. El 16 de enero de ese año, el Consejo Municipal de Panamá aprobó el Acuerdo No. 14 sobre el particu-

Entre las obligaciones del Municipio figuran elaborar el “Plan integral de atención a personas en situación de calles”, el cual será revisado cada tres años.

Además, deben censar y registrarlos, evaluar su condición social, brindarles apoyo a las familias con un miembro en esta condición para

UNA AGRESIVA CAMPAÑA DE RECICLAJE DE ALIMENTOS PODRÍA AYUDAR A DISMINUIR LAS PÉRDIDAS EN 10 MIL 500 TONELADAS CADA AÑO.

facilitar su reintegro y suscribir acuerdos con organizaciones para que les den atención.

El artículo 8 del Acuerdo advierte que, la Dirección de Gestión Social de la Alcaldía pondrá en conocimiento de las autoridades competentes los datos de las personas que están obligadas por ley a brindarles alimentos a estas personas y no lo hacen.

Cada cuatro años, la Alcaldía debe hacer un censo para determinar la cantidad, ubicación, situación legal, estatus migratorio, edad, género y otras características de estas personas para elaborar programas de atención social.

Y paradójicamente, organizaciones internacionales y productores nacionales aseguran que la producción local garantiza la alimentación de toda la población, aunque hay quienes comen mal o no tienen qué comer.

LA IGLESIA SE ENRIQUECE DESDE LA COMUNIÓN, ECLESIALIDAD Y SINODALIDAD.

Obispos y pueblo de Dios unidos en la acción y misión de la Iglesia

En la Asamblea se reafirmó la intención del Papa, en que la Iglesia entera participe en la búsqueda de métodos hacia la sinodalidad, es decir, conseguir que de manera real, todos los bautizados, caminen juntos en comunión y fraternidad.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

“**Colegialidad, eclesialidad y sinodalidad para la misión**” fue la temática escogida para la 39ª

Asamblea General Ordinaria del Consejo Episcopal Latinoamericano y Caribeño (CELAM), una oportunidad para hacer memoria agradecida del camino recorrido en la iglesia latinoamericana.

Este órgano de comunión, reflexión y articulación busca posibilitar el trabajo pastoral con los desafíos adecuados y propios que nos pide la sociedad y la Iglesia de hoy, sobre todo encaminados hacia la primera fase del sínodo, a celebrarse en octubre de este año.

Un nuevo modelo eclesial

En este sentido, el papa Francisco, a través del Cardenal Pietro Parolin, secretario de Estado Vaticano, envió un mensaje en el que pidió por los abundantes frutos en favor de la Iglesia que peregrina en Latinoamérica y en el Caribe, para que esté siempre dispuesta al servicio, sobre todo de los pobres y descartados, discerniendo las inspiraciones del Espíritu Santo,



CORTESÍA

La Asamblea 39 del Celam giró en torno a la sinodalidad



Somos miembros de una misma familia y debemos caminar siempre juntos.

en sinodalidad con todo el pueblo santo de Dios.

Se destacó, además, la importancia del Pueblo de Dios como el “único sujeto activo y fundamental” de toda la acción y misión de

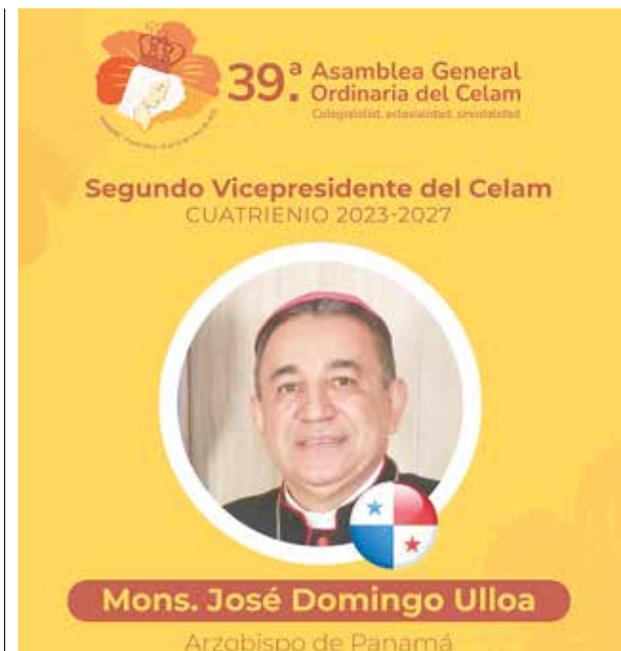
la Iglesia, que lleva a asumir la corresponsabilidad y la escucha como actitud, y ha ido creando una “eclesio-génesis”, un nuevo modelo eclesial, en el que la Iglesia se enriquece desde la co-

munió, la eclesialidad y la sinodalidad.

Por otro lado, en esta Asamblea, se ha dejado ver cómo se ha llevado a cabo el proceso de renovación y reestructuración,

LOS OBISPOS RESALTARON LA VIVACIDAD DE LAS COMUNIDADES QUE PUDIERON VISITAR EN LOS DISTINTOS PUEBLOS.

siguiendo el llamado del papa Francisco a servir con pasión, lo que ha ido concretando en la nueva estructura, que busca mayor eficiencia y calidad, trabajo en red, animación de procesos, no de eventos, colegialidad y sinodalidad, sobre todo ampliando la participación del Pueblo de Dios, para la superación de la auto referencialidad y el clericalismo.



Monseñor Ulloa oficialmente presentado como II Vicepresidente.

Monseñor Ulloa agradeció la designación hecha por el Episcopado Latinoamericano como II Vicepresidente de este organismo.

CATHOPIC



El pueblo de Dios es fundamental para la acción de la Iglesia.

Somos miembros de una misma familia

Los Obispos también resaltaron la vivacidad de las comunidades que pudieron visitar en los distintos pueblos, con sus problemas, pero con muchas riquezas con las cuales se descubrieron como hermanos.

“Somos miembros de una misma familia de Cristo, la Iglesia católica”, añadió Monseñor Scherer, arzobispo de San Pablo, Brasil, quien además dijo que aún estando lejos, están muy cerca y tienen mucho en común, por lo que todos debemos caminar siempre juntos, en sinodalidad.

También afirmaron que el mensaje pontificio recibido está en sintonía con la temática de la Asamblea del CELAM, que puede ser considerada como una de las grandes impulsoras de la sinodalidad con todo el pueblo santo de Dios, a la que se refiere el papa Francisco.

Las palabras del Papa afirman que los obispos son

sin duda un estímulo para la Iglesia del continente, en este momento en que serán marcadas las líneas a seguir en los próximos años, buscando afianzar el

proceso de renovación y reestructuración del Celam iniciado en la 37ª Asamblea General Ordinaria, realizada en Honduras en 2019.

NUEVO COMPROMISO Y NUEVAS OPORTUNIDADES

El Consejo Episcopal Latinoamericano y Caribeño (CELAM) eligió este 17 de mayo a Mons. Jaime Spengler como su nuevo presidente, a Mons. José Luis Azuaje como primer vicepresidente y a nuestro arzobispo, Mons. José Domingo Ulloa, como segundo vicepresidente.

Monseñor Ulloa agradeció la designación hecha por sus hermanos del Episcopado Latinoamericano como segundo vicepresidente de este organismo tan importante, como es el CELAM. “Estamos convencidos que cada responsabilidad asumida es un compromiso para abrir nuevas oportunidades y hacer presente el mensaje de salvación en Latinoamérica, especialmente en los más alejados, excluidos y empobrecidos, con el compromiso de seguir en esta renovación, en este estilo de sinodalidad que nos llama la iglesia”, señaló.

Los tres prelados fueron elegidos para el periodo 2023-2027 durante la 39ª Asamblea General Ordinaria del CELAM, que se lleva a cabo en Puerto Rico del 16 a 19 de mayo.

TE ACOMPAÑA EN CADA MOMENTO



RADIO
HOGAR

DONA
GENEROSAMENTE
A TRAVÉS DE:

BANCO GENERAL
CUENTAS CORRIENTES

RADIO HOGAR: #03-05-01-001802-6

FUPRAFEC: #03-05-01-002023-9

- EN EL DIRECTORIO DE YAPPY:  yappy @RADIOHOGAR
- SOLICITANDO INTENCIONES PARA EL ROSARIO EN FAMILIA 
- PRESENCIALMENTE EN NUESTRA OFICINA

ACEPTAMOS:   

MÁS INFORMACIÓN:

270-0141 / 42

6428-8597

RADIOHOGAR@GMAIL.COM



TU APOYO SOSTIENE
ESTE MEDIO DE
EVANGELIZACIÓN

EL VATICANO PUBLICÓ EL MENSAJE DEL PAPA FRANCISCO PARA LA 109ª JORNADA MUNDIAL DEL MIGRANTE Y DEL REFUGIADO 2023.

Urge activar en las parroquias, el acompañamiento a los migrantes

Partiendo de sus vivencias y de la realidad migratoria del país, representantes de diferentes movimientos y congregaciones religiosas de la Iglesia analizan el mensaje publicado por el Santo Padre, titulado: “Libres de elegir si migrar o quedarse”.

MARIANNE COLMENÁREZ
redaccion@panoramacatolico.com

Mientras los medios locales y las autoridades debaten sobre las cifras que reflejan el incremento del flujo migratorio que atraviesa la selva del Darién, según datos del Servicio Nacional de Migración, cerca de 157 mil migrantes han transitado en lo que va de año. El papa Francisco ha hecho público su mensaje con motivo a la 109ª Jornada Mundial del Migrante y del Refugiado, a celebrarse el 24 de septiembre de 2023.

En sus líneas reflexiona sobre la “libertad de migrar o quedarse”, lo cual exige una participación equitativa del bien común y respeto a los derechos humanos.

El Santo Padre parte del versículo 2,13 de Mateo para explicar que tanto en el pasado como hoy se siguen viendo muchísimos casos en los que la migración no parte de una decisión libre. Recuerda como ejemplo de una migración forzada la huida de la Sagrada Familia: “El Ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: Levántate, toma al niño y a su madre, huye a Egipto



SERGI CÁMARA

Niños han visto morir a sus padres y familiares, otros son abandonados en el lugar.

y permanece allí hasta que yo te avise, porque Herodes va a buscar al niño para matarlo”.

Francisco asegura que “conflictos, desastres naturales, o más sencillamente la imposibilidad de vivir una vida digna y próspera en la propia tierra de origen obligan a millones de personas a partir”.

El sacerdote Julio Arvárez, misionero claretiano, confirma lo denunciado por el Papa, su experiencia viviendo en Nicaragua, El Salvador y Honduras le permite el derecho de ha-

blar con propiedad sobre las realidades que causan la expulsión de tantas personas.

“Mientras no conozcamos a profundidad esas realidades no comprenderemos las razones, así como José y María no deciden irse porque querían llevar al niño de paseo, la decisión de la mayoría de los migrantes está marcada por circunstancias sociales externas. Ellos huyen porque sus vidas corren peligro”, dijo.

El sociólogo Alberto Agrazal señala que el Papa apela a la libertad individual de la persona. “Migrar no es un delito, nuestros hermanos salen de sus países porque simplemente no hay situaciones económicas justas, las democracias son endebles, entre otros agravantes que conllevan a un impacto negativo en la vida de sus habitantes”.

Agrazal ha servido como voluntario ayudando a la comunidad y a los misioneros claretianos a curar heridas, donando ropa y comida a los migrantes que pasan por Darién.

El acompañamiento desde las parroquias

El Papa vuelve enfatizar que la dignidad del hom-

DESCARGUE
EL MENSAJE
DEL PAPA Y
LA CAMPAÑA
PROMOCIO-
NAL PARA LA
JMMR 2023
EN EL IDIOMA
QUE PREFI-
RA. ENTRE
A WWW.MIGRANTS-REFUGEES.VA

bre y de la mujer debe ser custodiada como un don de Dios y que está por encima de cualquier condición migratoria.

En ese sentido, aunque la migración es fruto de una decisión libre, la Iglesia está llamada a tener el máximo respeto por la dignidad de cada migrante y esto significa acompañar y gobernar los flujos del mejor modo posible, construyendo puentes y no muros.

Elías Cornejo, coordinador de Promoción Social y Servicio a Migrantes de Fe y Alegría, manifiesta que el mensaje apunta en recordar “que somos una comunidad, el Reino de Dios debe ser una mesa



Póster de la campaña promovida por el Vaticano.

“El camino sinodal que, como Iglesia, hemos emprendido, nos lleva a ver a las personas más vulnerables y entre ellas a muchos migrantes y refugiados”, papa Francisco.

compartida para todos”, acotó.

“Es una obligación evangélica activar la Pastoral de Movilidad Humana en las parroquias, todo nuestro quehacer debe ser pastoral, para ser testigos profundos de la esperanza del Reino. Me ha tocado ver en el Darién enormes cantidades de migrantes, que caminan como ovejas sin pastor”, expresó Cornejo.

Por su parte, Rafael Lara, miembro de la Red Franciscana para Migrantes y presidente de la Red CLAMOR, dejó por sentado que todas las parroquias de las diócesis del país deben trabajar en la creación y organización de una Pastoral de Movilidad Humana.

“Reconocemos que en la actualidad y la realidad histórica de nuestro país ha sido formada por migrantes; ahora se evidencia aún más, con la cantidad de personas que han elegido a Panamá como lugar de destino”.

Expresa que en las parroquias encontramos gente de diversas nacionalidades a quienes se pueden acompañar. “Podemos al mismo tiempo crear conciencia en los fieles de que el migrante es un hermano más, que no nos viene a desplazar ni hacer daño”, dijo Lara.

Sobre el mismo tema, el padre Julio asegura que estamos en una iglesia que se le ha olvidado mucho el hecho de ser diaconisa, es decir ser una Iglesia servidora. “Nos hemos quedado con un modelo de una iglesia de cuatro paredes,



CORTESÍA

El flujo de migrantes no baja a pesar de la nueva normativa implementada por EEUU.

nos cuesta salir y organizar nuestra solidaridad. No se trata solo de dar comida o ropa, es acompañar, es cuidar la vida en todas sus formas”, afirmó.

Jorge Ayala, secretario ejecutivo de la Pastoral de Movilidad Humana de la Conferencia Episcopal Panameña, destaca que las comunidades parroquiales deben reconocer en la migración un nuevo campo misionero en el que hay que dar testimonio de la Buena Nueva.

“La parroquia no puede descuidar el servicio de la

LA IGLESIA CELEBRA LA JMMR DESDE 1914 PARA EXPRESAR SU PREOCUPACIÓN POR LAS DIFERENTES CATEGORÍAS DE PERSONAS VULNERABLES QUE SE DESPLAZAN.

CAMPAÑA DE SOLIDARIDAD ACTIVADA

El Vicariato Apostólico de Darién, el programa Solidaridad y Misión de los Claretianos y la Red CLAMOR Panamá han iniciado una campaña de recolección de insumos para los hermanos migrantes que se encuentran en Darién.

Apelan a la solidaridad de los fieles para recaudar: papel higiénico, toallitas húmedas, ropa en buen estado, ropa interior nueva, sábanas o frazadas, chanquetas, cepillos de dientes, toallas sanitarias, artículos de aseo personal, pañales de tela o pampers, Pediasure, Ensure y/o leche en polvo.

Las donaciones serán recibidas en el Santuario Nacional del Corazón de María, ubicado en Obarrio, específicamente en la Secretaría Parroquial.



Francisco hace resonar las palabras del Evangelio en su mensaje.

caridad así mismo como no puede omitir los Sacramentos y la Palabra, como ha dicho Benedicto XVI. La tarea pastoral de la comunidad parroquial no debe verse como una actividad optativa, sino como un deber propio de su misión y expresar, con sentido de responsabilidad y mucha creatividad, la caridad, la acogida y el compromiso pastoral que exige Cristo que sigue forastero, con hambre, desnudo y con sed”, puntualizó Ayala.

COMPROMETIDOS CON LA MOVILIDAD HUMANA



Alberto Agrazal
SOCIÓLOGO

Hace falta sensibilidad en nuestros obispos, párrocos y en nosotros como laicos. Estamos llamados a acoger y acompañar al forastero.



Elías Cornejo
FE Y ALEGRÍA

Nuestros obispos, párrocos y agentes de pastoral deben hacer sentir su voz sobre este tema. Es una exigencia del Evangelio.



Eusebio Muñoz
P. LA ASCENSIÓN DEL SEÑOR

Desde la Secretaría del Migrante de la parroquia deseamos ofrecer una atención integral a los migrantes y refugiados con psicólogos y abogados.



Rafael Lara
PDTE. RED CLAMOR

En todas las parroquias de las diócesis del país deben dar un acompañamiento a los migrantes desde el seguimiento de Cristo.



Jorge Ayala
P. MOVILIDAD HUMANA

Las noticias se centran en las cifras de llegadas, retornos y deportaciones, no olvidemos los rostros que hay detrás de las estadísticas.

Son hombres y mujeres que realizan un apostolado comprometido de buscar y llevar las almas a Dios, con la intercesión de la Virgen María. Conscientes de su misión, llevan el Evangelio a todos los ambientes, sin medir riesgos.

MARTHA TIFFER
redaccion@panoramacatolico.com

Una legión de hombres y mujeres con rosario en mano,

hacen muchos más que rezar; juntos realizan un apostolado comprometido y firme, buscan llevar las almas a Dios con la intercesión de María, viviendo a imitación de ella.

Pero, “una devoción verdadera a la Santísima Virgen no puede ser una devoción replegada sobre sí misma: pasiva, inerte, sin ningún efecto en la vida del prójimo”, como dijo su fundador, el irlandés Fran Duff, hace más de 100 años.

Esa impronta legionaria, la vive la hermana Hilda en su recorrido por las calles del Distrito de Arraiján, inclusive no se inhibe de entrar a un centro de expendios de bebidas de alcohol para transmitir el mensaje liberador del Evangelio porque es consciente de su misión.

“He entrado con mis hermanitos legionarios a cantinas, y jamás hemos recibido una grosería de parte de ellos; nos escuchan y

APOSTOLADO. LLEVA MÁS DE CIENTO AÑOS ACTIVOS EN EL MUNDO.

La Legión de María se lanza a rescatar almas



Altar legionario.



Semillero Divino Niño, El Progreso, Puerto Caimito.

reciben material apostólico que le entregamos”, nos revela esta legionaria de María desde el año 2009.

Con orgullo dice pertenecer al Praesidium María Medalla Milagrosa, y los cargos directivos, que con el paso de los años ha ocupado dentro de Praesidia, Curiae y Comitía. De hecho, es actualmente la Presidenta de la Curia Ma-

ría Madre de Cristo de La Chorrera.

Para la hermana Hilda pertenecer a la Legión de María la hace reafirmar su compromiso como laica para servir a Jesús visto en los enfermos y los más necesitados tanto de lo corporal como espiritual.

Encuentros callejeros

Susana de Bethancourt, y otros legionarios, reco-



Matrimonio legionario, parroquia María Madre de Dios.

rrer las calles, en las paradas, se lanza a rescatar a los hermanos alejados de la Iglesia. Mientras otros tocan las puertas de las casas. “Muchos nos dicen por favor volvamos, para la mayor gloria de Dios”, comenta esta Legionaria.

Susana tiene 18 años de pertenecer a la Legión de María. Inició en el Praesidium María Reina de la Paz en la Iglesia de Nues-

tra Señora del Carmen en Juan Díaz. Al casarse, continuó, junto a su esposo en el Praesidium María Madre de Dios en la parroquia del mismo nombre en Los Robles, Don Bosco. Para ambos ser Legionarios de María constituye una enorme bendición. Actualmente es la secretaria de la Regia Madre de la Divina Gracia.

Para el hermano Virgilio

LA LEGIÓN DE MARÍA ES UNA ORGANIZACIÓN APOSTÓLICA DE LAICOS CON CERCA DE CUATRO MILLONES DE MIEMBROS ACTIVOS EN TODO EL MUNDO.

Tello Ch., pertenecer a la Legión de María lo acerca más a la madre de Dios, y por medio de ella, al necesitado llevándole voces de aliento, cariño y compañía. Pertenecer al Praesidium María Madre del Buen Consejo, que a su vez pertenece al Comitium María Madre de Cristo en la Vicaría San Francisco de Paula en la Chorrera.

Los tres entrevistados coincidieron en que un verdadero legionario ha de realizar su trabajo a imitación de la Virgen María, con un espíritu de servicio y entrega.

Presencia en Panamá

La Legión de María data de 1953, cuando se inaugura el Praesidium Nuestra Señora de la Asunción en la parroquia San Juan Bautista de la Salle y Santa Mónica. El R.P. Miguel Polite fue el primer guía espiritual.



@gracegmarin

Leído

@rolysterling

Enviado

@fifitabichili

Visto



Bendito Plato

Lanzamiento este 12 de junio
a las 8pm

#APMediaProject #BenditoPlato

Una producción de:



CREDO. EL ARTÍCULO 8 DEL CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA ESTÁ DEDICADO AL PARÁCLITO

“Nadie conoce lo íntimo de Dios, sino el Espíritu de Dios” (1 Co 2, 11)

La Iglesia, cuerpo viviente de Cristo, enseña que el Santo Espíritu está en las Sagradas Escrituras, en la Tradición, de la cual los Padres son testigos actuales, y en el Magisterio.

MATEUS CAMPOS FELIPE/UNSPLASH

VATICANVA

redaccion@panoramacatolico.com

Este domingo 28 de mayo, los católicos celebramos la solemnidad de Pentecostés, el día que el Espíritu Santo se manifiesta y hace posible que inicie la historia en propiedad de la Iglesia primitiva. A partir de entonces, se empieza a escribir una historia que todavía se construye, porque el Espíritu sigue actuando.

Según el Catecismo de la Iglesia Católica (CIC), Dios no se revela a sí mismo. Este es un trabajo que le corresponde al Paráclito.

Es el Espíritu el que nos hace conocer a Cristo, Palabra Viviente del Padre, y habló por los profetas (*Símbolo Niceno-Constantinopolitano: DS 150*), pero a él no le oímos. Solo reconocemos sus manifestaciones cuando nos muestra al Verbo.

En palabras del evangelista, el Espíritu de verdad que nos “desvela” a Cristo “no habla de sí mismo” (Jn 16, 13).

Un ocultamiento tan discreto, propiamente divino, explica por qué “el mundo no puede recibirle, porque no le ve ni le conoce”, mientras que los que creen en Cristo le conocen porque Él mora en ellos (Jn 14, 17).



La simbología de la paloma es la más tradicional entre los católicos.



En el agua bautismal también descubrimos la presencia del Espíritu Santo.

TAMBIÉN SE LE LLAMA EL “ESPÍRITU DE LA PROMESA”, “ESPÍRITU DE ADOPCIÓN”, EL “ESPÍRITU DE CRISTO”, Y EL “ESPÍRITU DE LA GLORIA”.

to nos pone en comunión con Cristo”.

El Divino Consolador igualmente está en la oración “en la cual Él intercede por nosotros”.

El CIC nos advierte que el Espíritu Santo también está: “en los carismas y ministerios mediante los que se edifica la Iglesia; en los signos de vida apostólica y misionera; y en el testimonio de los santos, donde Él manifiesta su santidad y continúa la obra de la salvación”.

¿Cuál es su misión?

San Gregorio de Nisa enseñó que la misión del Espíritu Santo es unirnos a Cristo y hacernos vivir en Él, que también nos comunica la Gloria del Hijo.

“No hay ninguna distancia entre el Hijo y el Espíri-

¿Dónde encontrarlo?

El Paráclito se da a conocer mediante las Escrituras, y también por la Tradición “de la cual los Padres de la Iglesia son testigos siempre actuales”.

En el canon 688 se advierte que el Espíritu Santo puede ser percibido mediante el Magisterio de la Iglesia, que es inspirado por Él.

Se señala en este mismo canon que se le puede descubrir “en la liturgia sacramental, a través de sus palabras y sus símbolos, en donde el Espíritu San-

Jesús utiliza precisamente la imagen sensible del viento para sugerir a Nicodemo la novedad trascendente del que es personalmente el Sopro de Dios, o “Ruah”, que significa aire, viento.

tu. En efecto, de la misma manera que entre la superficie del cuerpo y la unción del aceite ni la razón ni los sentidos conocen ningún intermediario, así es inmediato el contacto del Hijo con el Espíritu”, señala San Gregorio.

Añade el santo de Nisa lo siguiente: “no hay parte alguna que esté desnuda del Espíritu Santo. Por eso es por lo que la confesión del Señorío del Hijo se hace en el Espíritu Santo por aquellos que la aceptan, viniendo el Espíritu desde todas partes delante de los que se acercan por la fe”



“Lenguas como de fuego” expresan al Paráclito.



Es el Espíritu el que nos acompaña desde siempre.

Los símbolos

Los humanos, con esa necesidad que tenemos de ver, oír y tocar como Santo Tomás, nos hemos visto en la necesidad de establecer cosas concretas mediante las cuales identificar al Paráclito.

Por ejemplo, **el agua**. Nos indica el Catecismo que “el simbolismo del agua es significativo de la acción del Espíritu Santo en el Bautismo, ya que, después de la invocación del Espíritu Santo, ésta se convierte en el signo sacramental eficaz del nuevo nacimiento: del mismo modo que la gestación de nuestro primer nacimiento se hace en el agua, así el agua bautismal significa realmente que nuestro nacimiento a la vida divina se nos da en el Espíritu Santo”.

También está **la unción** con el óleo, pues en la iniciación cristiana es el signo sacramental de la Confirmación, llamada justamente en las Iglesias



Mientras oramos, el Espíritu Santo está intercediendo por nosotros.

de Oriente “Crismación”.

Pero para captar toda la fuerza que tiene, es necesario volver a la Unción primera realizada por el Espíritu Santo: la de Jesús. Cristo, en griego significa “ungido” y es esa unción la que se comunica a todos.

Mientras que el agua significaba el nacimiento y la fecundidad de la vida

dada en el Espíritu Santo, **el fuego** simboliza la energía transformadora de los actos del Espíritu Santo.

Otros símbolos son **la nube y la luz** que, en el Antiguo Testamento, revela al Dios vivo y salvador, tendiendo así un velo sobre la transcendencia de su Gloria.

El sello es un símbolo

cercano al de la unción. En efecto, es Cristo a quien “Dios ha marcado con su sello” (Jn 6, 27), que se expresa en el Bautismo, en la Confirmación y el Orden. Esta imagen se ha utilizado en ciertas tradiciones teológicas para expresar el “carácter” imborrable impreso por estos tres sacramentos, los cuales no pueden ser reiterados.

¿CREES EN EL ESPÍRITU SANTO Y SU PODER?



Alberto Samaniego Lee
ESTUDIANTE

“Cuando veo a mi madre que no se cansa de trabajar y atendernos, descubro la fuerza del Espíritu.”



Adalberto McPerson
BUHONERO

“Sícreo; está en todas partes y es quien me cuida y me permite la fe. Yo oro y pido a Dios que me lo mande para seguir.”

JESÚS, CUANDO ANUNCIA Y PROMETE LA VENIDA DEL ESPÍRITU SANTO, LE LLAMA EL “PARÁCLITO” O LITERALMENTE “AQUEL QUE ES LLAMADO JUNTO A UNO”.

En la Iglesia también entendemos que El Espíritu está en la imposición de **Mano**. Imponiendo las manos Jesús cura a los enfermos (cf. Mc 6, 5; 8, 23) y bendice a los niños (cf. Mc 10, 16).

“Por **el dedo** de Dios expulsado yo [Jesús] los demonios” se puede leer en Lucas 11, 20, lo que nos da otro símbolo poderoso.

Finalmente está **la Paloma**. Al final del diluvio (cuyo simbolismo se refiere al Bautismo), la paloma soltada por Noé vuelve con una rama tierna de olivo en el pico, signo de que la tierra es habitable de nuevo (cf. Gn 8, 8-12).

De igual manera, Cuando Cristo sale del agua de su bautismo, el Espíritu Santo, en forma de paloma, baja y se posa sobre Él (cf. Mt 3, 16 paralelos). Este símbolo en especial es muy tradicional en la fe católica.

DOMINGO DE PENTECOSTÉS

LITURGIA
DE LA
PALABRA**DIOS NOS
HABLA HOY****Primera lectura:** Hechos 2,1-11
Se llenaron todos de Espíritu Santo y empezaron a hablar.**Salmo: 103**
Bendice, alma mía, al Señor.**Segunda Lectura:**
1Corintios 12,3b-7.12-13
Hemos sido bautizados en un mismo Espíritu..**Evangelio:** Juan 20,19-23
Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo.LECTURA DE
LA SEMANA

IV Semana del Salterio

LUNES 29
Génesis 3, 9-15 | Salmo 86
Juan 19, 25-34

Al situarme al pie de la Cruz, ¿cómo estoy? ¿Entrego mi 'cuerpo', todo mi ser en servicio amoroso a los demás?

MARTES 30
Sirácides 35, 1-15 | Salmo 49
Marcos 10,28-31

Jesús anuncia un cambio radical en las relaciones. Sus seguidores formarán parte de una inmensa familia.

MIÉRCOLES 31
Sofonías 3,14-18 o bien
Romanos 12,9-16 | Salmo: Isaías 12
Lucas 1,39-56

María se regocijó porque Dios la había mirado. Dios también nos ha mirado.

JUEVES 1 DE JUNIO
Isaías 52, 13. 53 o **Hebreos 10, 12-23 | Salmo 39**
Lucas 22, 14-20

Jesús comparte la mesa con sus apóstoles. Despedirse, es su adiós en el tiempo.

VIERNES 2
Sirácides 44,1,9-13 | Salmo 149
Marcos 11,11-26

Jesús muestra un verdadero enojo y frustración en este pasaje de Marcos. Acto que provocará su crucifixión.

SÁBADO 3
Sirácides 51,17-27 | Salmo 18
Marcos 11,27-33

Los oponentes de Jesús cuestionan la fuente de su autoridad. Temen que pueda disminuir su propio poder.

**Dones al
servicio de
la Iglesia**

Foto: CATHOPIC

LA PALABRA DE AYER

Ambientación litúrgica

La Secuencia que leemos en la liturgia de Pentecostés, nos introduce en la celebración y nos mantiene, en esa alegría continua, por los dones que se ofrecen. Escrita en un lenguaje que eleva el alma, despierta los oídos, estimula el deseo de alcanzar, lo que las primeras comunidades vivieron de la mano de Dios. Paz, alegría, reconciliación conducen al compromiso. Vemos al Espíritu Santo conduciendo, animando y decidiendo lo que mejor conviene a los discípulos. Debemos tener claro, que esta asistencia de Dios a sus hijos, no va solamente en dirección del apostolado intra - eclesial que se realiza: la fuerza que viene de lo alto, transforma a los discípulos, al punto, que están decididos a dar a conocer a Jesús, hasta los últimos rincones de la tierra. Pentecostés es testimonio en el mundo.

Mensaje Bíblico

Al principio del universo cuando todo era caos...Dios crea al hombre y luego, sopla vida sobre su creatura. En el Evangelio de este día, san Juan continúa re-leyendo el Génesis desde Jesús: Al hombre nuevo (discípulo), Jesús sopla sobre él. ¿Nueva creación? ¿Qué diferencia notamos en estas dos efusiones de espíritu? El primer hombre ha recibido la vida, la semejanza con su Creador, pero sigue estando aferrado a su propio capricho. El día en que la Asamblea recibió, este nuevo soplo de vida, se levanta como una nueva creación, forman parte de un nuevo pueblo. Dios ha logrado, por medio de su Hijo Jesús, conducir al hombre a la plenitud de la libertad. Dios ha querido hacerse huésped de cada uno de sus hijos. Pentecostés, es fiesta que corona la Pascua.

HOY

Compromiso

Vamos culminando un periodo de estar meditando la Resurrección, para entrar con todas las fuerzas en el testimonio. Se necesitan cristianos discípulos-misioneros; aprovechando los dones que el Señor nos da, ponerlos sin demora al servicio de la comunidad. La comunidad cristiana va de la mano del Espíritu, se deja conducir hacia nuevas formas de servicio a los hermanos. Se necesitan laicos dispuestos a dar ese testimonio fresco y cálido de una Iglesia viva. Recibir la fuerza del Espíritu marca tan radicalmente la vida del cristiano que ya no podrá ser el mismo. Extendemos un gran abrazo a todos los laicos comprometidos a lo largo de la Iglesia panameña. Son miles de catequistas, delegados de la Palabra, miembros de movimientos y grupos eclesiales que sirven con humildad en la Iglesia.

FLASH
LITURGICO

Antiguamente el cirio pascual se apagaba en la Ascensión del Señor. **En la Vigilia de Pentecostés se volvía a encender, para introducirlo en la fuente bautismal.** Es decir, tras la última celebración del domingo de Pentecostés. Luego el cirio se coloca en el baptisterio. **Actualmente, el Misal Romano indica que el cirio pascual se apaga acabado el tiempo de Pascua.**



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

CERTEZA. CERTEZA. DIOS ES MUCHO MÁS GRANDE QUE NUESTROS CORAZONES.

Miro a Cristo y confiado le digo ¡ahora eres más mío!

Porque no viniste a buscar a los justos, sino a los pecadores. Ahora es cuando más necesito el bálsamo de tu misericordia, dulzura y amor.

El corazón nos reprocha el egoísmo, la avaricia, la pereza, los grandes y pequeños pecados de cada día.

Sentimos pena por tanta miseria, sentimos dolor por haber negado a Dios, sentimos amargura por haber abandonado al hermano.

Pero sabemos que Dios es mucho más grande que nuestros corazones. No quiere acusarnos, porque no vino para juzgar, sino para salvar, (cf. Jn 12,47).

Desea, casi suplica, que escuche sus palabras, que guarde sus mandamientos, que confíe en su Amor, que acoja su misericordia en mi vida y en la vida de cada ser humano. Me pide que invoque, humildemente, perdón.

No es Dios quien acusa, pues vino para buscar a quienes vivíamos lejos por culpa del pecado. “¿Quién condenará? ¿Acaso Cristo Jesús, el que murió; más aún, el que resucitó, el que está a la diestra de Dios, y que intercede por nosotros?” (Rm 8,34).

Necesito recordarlo, para aprender a vivir en el mundo de la bondad divina. “Clemente y compasivo es Yahveh, tardo a la cólera y lleno de amor; no



Dios nos pide que invoque, humildemente, perdón.

Desde el perdón, con un “gracias”

Necesitamos recordar con frecuencia dos palabras que resumen nuestra aventura humana: perdón y gracias.

Perdón, porque preferí mi egoísmo al servicio. Y gracias, porque me llamaste a ser hijo en la Iglesia, porque me llamaste al ver mis muchos pecados, porque me entregaste Tu Cuerpo y Tu Sangre en la Eucaristía.

se querella eternamente, ni para siempre guarda su rencor; no nos trata según nuestros pecados ni nos paga conforme a nuestras culpas”, (Sal 103,8-10).

Si alguna vez vuelvo a ser herido por el pecado, si alguna vez el mal muere de mi corazón, es el momento para mirar a Jesús y decirle, desde lo más

profundo de mi alma: “Ahora eres más mío. Porque no viniste a buscar a los justos, sino a los pecadores. Ahora es cuando más necesito el bálsamo de tu misericordia y la dulzura de tu Amor. Ahora es cuando puedo dejarte tomarme entre tus brazos y llevarme al redil, a la fiesta que inicia cada vez que regre-

NO ES DIOS QUIEN ACUSA, PUES DIOS VINO PARA BUSCAR A QUIENES VIVÍAMOS LEJOS POR CULPA DEL PECADO.

sa a casa un hijo pobre, débil, herido, muy necesitado de la medicina de tu perdón”.



MARÍA TIFFER

redaccion@panoramacatolico.com

Vivir Pentecostés imitando a María Reina de los apóstoles

Ya sea como consagrados o laicos comprometidos es posible ser testimonio vivo de la presencia del Espíritu Santo en nuestras vidas; siendo María la primera discípula de Jesús, es nuestro mejor modelo a imitar.

Los dones del Espíritu Santo son para todos, indistintamente si se es hombre o mujer, sin embargo, ante la existencia de un feminismo y machismo radical muchos hombres y mujeres no viven el Pentecostés, porque no están como María en una esperanza activa, como propuso Jesucristo antes de su Ascensión, ni dejan que el Espíritu Santo actúe en sus vidas para guiarlos.

El hombre y la mujer como laico comprometido con su iglesia está llamado a brillar con su testimonio de vida, al estilo de María. Y eso se refleja actuando coherentemente con su fe y viviendo de acuerdo a las enseñanzas de Jesucristo, en cada momento de su vida.

Tengamos el coraje y la generosidad de poner nuestros dones al servicio de los demás, así iremos por el camino correcto, como lo hizo María, fiel ejemplo de valentía, perseverancia, servicio y guía.

Ser testimonio de vida, ser más universales y estar siempre firmes en la fe, eso es Pentecostés. Porque, “No hay Iglesia sin Pentecostés y no hay Pentecostés sin la Virgen María”, Benedicto XVI.

Es un gran reto vivir el Pentecostés imitando a la Virgen María e invocando al Espíritu Santo, para que cada obra que se realice sea bajo su influjo. De esta forma como buenos católicos, en cada misión encomendada, siempre podremos vivir el Pentecostés.

“NO HAY IGLESIA SIN PENTECOSTÉS Y NO HAY PENTECOSTÉS SIN LA VIRGEN MARÍA”, BENEDICTO XVI.



YOVIRA WALCOTT MUÑOZ
redaccion@panoramacatolico.com

Con 41 años, Estela Muñoz se vio afectada con problemas lumbares debido a que la mala postura, debido en que en su trabajo pasa mucho tiempo sentada.

Además, la dama carga peso sin tomar las precauciones, lo que fue ocasionando malestares que afectaron su columna.

La señora Muñoz, con veinte años de ser Bombero Voluntario, ha realizado múltiples movimientos bruscos que aunado al peso de los equipos que utiliza y las herramientas, necesarias para realizar su trabajo. Además de su propio peso, suponen una carga adicional a los malestares lumbares que presenta, le condujo a donde el especialista a tratar sus dolores de espalda y este a su vez la conduce a terapia física para mejorar su condición.

“Existe una relación muy cercana entre los hábitos diarios y los dolores lumbares, ya que todo lo que hacemos, ya sea en la casa o en el trabajo, se manifiesta en el cuerpo, ya que la columna, tiene una curvatura normal y si no se respeta esta, van a existir alteraciones a lo largo de la vida, como aumentos de tonos, rectificación, desviaciones por las malas prácticas que realizamos”, indicó el fisioterapeuta de la Caja de Seguro Social (CSS), el Lc-

LOS ESTIRAMIENTOS PUEDEN AYUDAR A MINIMIZAR LAS MOLESTIAS.

Sus hábitos pueden afectar la salud de su espalda

El dolor lumbar es un dolor intenso en la parte baja de la espalda que limita de forma importante movimientos.

El dolor lumbar puede estar asociado a dolor ciático (compresión del nervio ciático) o presentarse aisladamente.

do. Josip Espinosa.

Destacó que si no se tiene “la biomecánica adecuada para realizar cada oficio, trabajo o ejercicio puede afectar la curvatura normal de la columna, por los malos hábitos que van desde la forma de sentarse de la persona, como se levantan pesos, como nos movilizamos, pueden haber alteraciones que pueden causar dolor o molestias en esa región”.

El fisioterapeuta recomendó que al realizar actividades cotidianas como por ejemplo fregar, indicó que la mejor manera de hacerlo es pegar el cuerpo de la persona al mueble o fregador para así evitar inclinar el tronco; de igual forma aconsejó que al barrer o trapear tener el palo cerca del cuerpo e ir desplazándose sin doblar la anatomía.

Igualmente se refirió a las

WESTMINSTERCLINIC



Cuidado al barrer

- La terapeuta ocupacional Lisseth Arena, de la Policlínica Presidente Remón, explicó que hay actividades como **barrer que pueden traer consecuencias si no hay los cuidados correctos.**

- **La escoba debe ser de cerda suave y liviana.** Con respecto su altura, no debe ser baja, pues cuando termine de hacer el aseo tendrá la espalda adolorida.

- Al barrer, expresó la terapeuta ocupacional, **evite estar moviendo muebles;** de necesitarlo, pida el apoyo de sus compañeros o familiares para el traslado de lo que debe movilizar.



De necesitarse, el paciente podría ir a terapia.

Los dolores en la columna impiden acciones cotidianas como realizar ejercicio, adoptar ciertas posturas o acarrear pesos.

personas que por su labor deben alzar objetos pesados, los invitó a doblar las rodillas y balancear la carga, para evitar que los músculos de la región lumbar hagan todo el esfuerzo y le sobrevenga una dolorosa lesión de la columna.

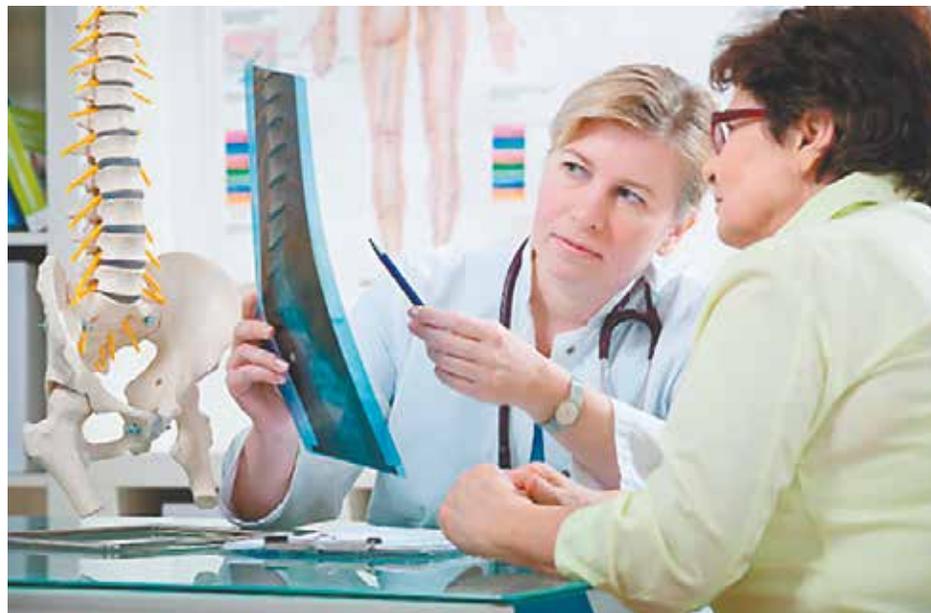
A su vez, el Lcdo. Espinoza indicó que un ejercicio planificado, como los estiramientos y movimientos de la columna, pueden ayudar a minimizar las molestias, por lo que recomendó visitar el enlace <https://bit.ly/3Av9ZFn> de la CSS, en donde encontrará diversos tipos de ejercicios para todas las capacidades.

Utilice calzados adecuados para ir a trabajar

Comúnmente, las mujeres alejaron el calzado o escogen de acuerdo a la moda o la estética. En resumidas cuentas, predomina más la estética y la apariencia, dejando de lado la comodidad, en un mundo donde existen una y mil formas de estos.

«Los caballeros, por lo general, no tenemos estas complicaciones al momento de escoger qué modelo lucir en los pies, mientras que las damas antes de salir piensan si se ponen plataformas, tacones aguja, gruesos, cono, cuadrado o en cuña; cerrados, abiertos, o planos, destacó el licenciado Espinosa.

La correcta elección de este zapato dependerá en gran medida la prevención de dolores de espalda, ro-



PIXABAY

Ante cualquier manifestación de dolor, visite al médico



El lumbago puede darse en personas que realizan funciones como barrer o trapear.

dillas y de los propios pies. Además de que evitan dar malos pasos que pueden llevar a un esguince o una fractura.

Agregó que la mala elección del calzado ocasiona desbalance en la carga, haciendo que el peso corporal que debe sopor-

tar el talón (el cual tiene como función cargar la mayor parte de este), vaya hacia los dedos; los cuales no tienen esta función al momento de la pisada; incluso, puede impactar la rodilla y las curvaturas de la columna. Si la postura se mantiene todo el día, produce una contracción sostenida de los músculos, especialmente de la pantorrilla.

Manifestó que lo recomendable es utilizar un tacón que no exceda los 3 centímetros, de acuerdo a la forma del pie, ya que, al momento de la pisada, los dedos se separan, ocasionando molestias al utilizar zapatos puntiagudos.

Sugirió -de igual forma- que, «si debe usar zapatos altos, que el uso de estos sea ocasional, y puede lucir plataformas, que no son los más adecuados, pero dependiendo del tipo, distribuyen el peso en todo el pie».



Use calzados adecuados.

EL SOBREPESO HACE TRABAJAR A LA COLUMNA CON CARGAS MAYORES.

LA MALA POSTURA PODRÍA LLEVARLO A FISIOTERAPIA

REDACCIÓN. «La mala postura o la forma incorrecta de recoger un objeto que se encuentra posicionado por debajo de las rodillas, podría ocasionar que una persona necesite de fisioterapia», manifestó el Lcdo. Diederick Wharton, jefe del servicio en esta instalación de salud.

¿Cómo podemos saber si tenemos una mala postura?

El Lcdo. Wharton sostuvo que la molestia lumbar es prevenible y se puede evitar tomando en cuenta algunas recomendaciones: **La postura correcta debe ser sentados con las rodillas al mismo nivel de la cadera, con la columna alineada.**

Es recomendable utilizar sillas que le den soporte a la columna.

Al recoger un objeto se deben doblar las rodillas, y con la columna recta recoger el objeto.

HOY ES PENTECOSTÉS, SOLEMNIDAD DEL ESPÍRITU SANTO Y NACIMIENTO DE LA IGLESIA CATÓLICA.

¡Empecemos en nuestro propio hogar, recibiendo al Paráclito!

Cuando se piden con intensidad los siete dones que provee el Espíritu Santo, realmente ayudan a la familia a llevar a cabo de mejor manera su función, todos encaminados a lograr su misión.

MARIANNE COLMENÁREZ
redaccion@panoramacatolico.com

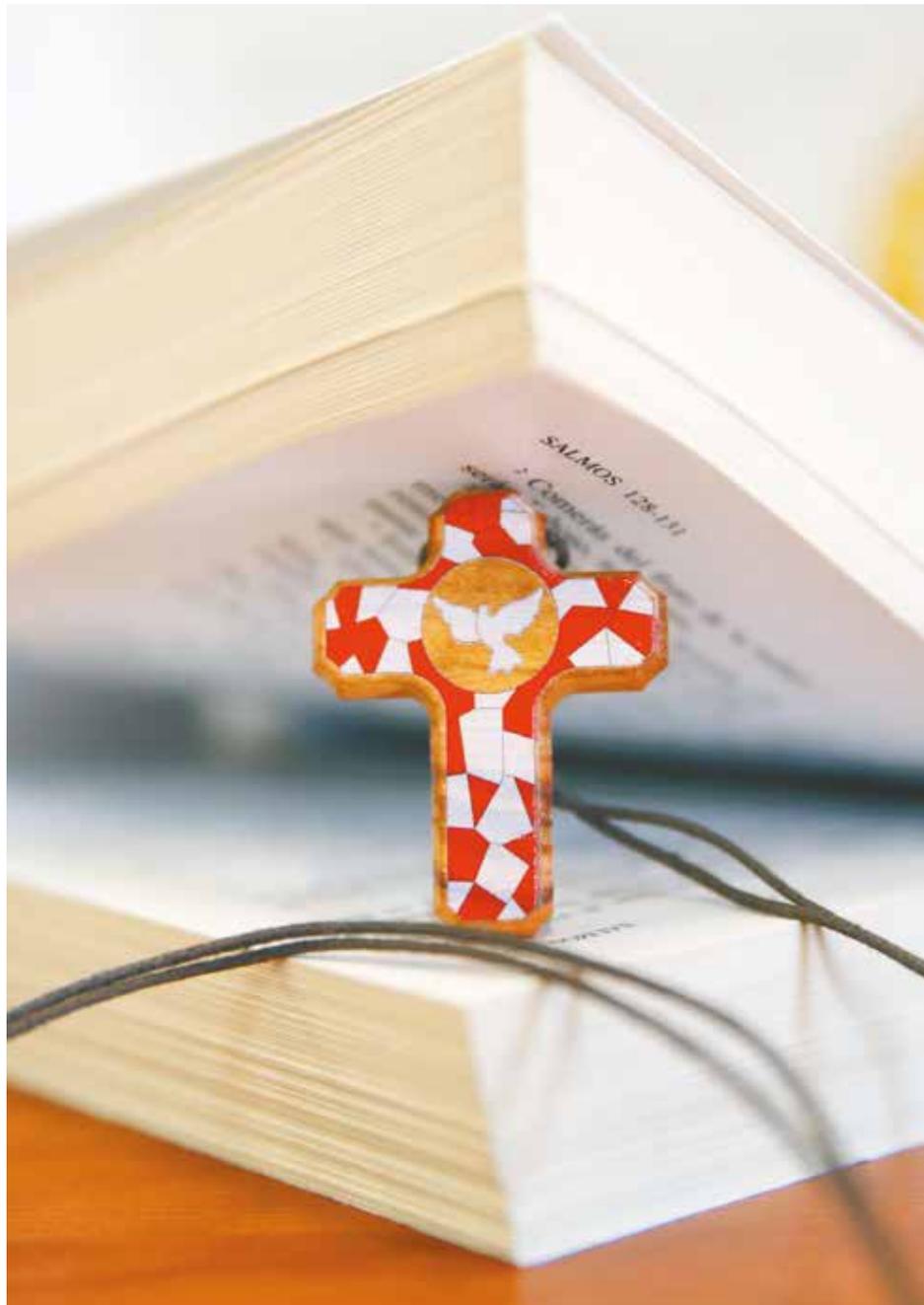
Todo creyente sabe que hoy se vive un momento sumamente importante dentro del

calendario litúrgico, muchas familias católicas apenas interiorizan en su significado, reconociendo lo transformadora que puede ser la celebración de Pentecostés para cada una de las personas que viven en casa, su Iglesia doméstica.

Para la familia Campbell Zaldivar, la celebración de Pentecostés es la oportunidad que tienen para abrir las puertas y dejar que el soplo divino entre a su hogar y en los corazones de sus familiares.

“Desde que inicié mi conversión o mi regreso al camino de la fe, Dios me guía para vivir a plenitud cada momento o tiempo que nos ofrece la Iglesia; tanto individualmente como en familia. Más allá de ir a la celebración eucarística con mi esposo e hijas, que aún son niñas, aprovecho para organizar algo especial en casa”, afirma Ritela, mamá de Guadalupe y María.

Explica que ella y su esposo Daniel son tripulantes de cabina, por lo que se pasan viajando; por esta ra-



El Paráclito da coraje para anunciar la Palabra, para vivir con fidelidad en el seguimiento de Cristo.

QUASTEN/CATHOPIC

zón aprovechan al máximo el tiempo cuando están en casa. “Les enseñamos de una manera sencilla y dinámica sobre la figura de Jesús, como guía de nuestras vidas y desde la Pascua esperamos la llegada del Espíritu Santo y los dones que nos trae como regalos”, dijo.

“Como madre le pido al Espíritu Santo sabiduría para saber educar cristianamente a mis niñas, también le pido fortaleza para enfrentar las vicisitudes de la vida matrimonial y así sucesivamente voy pidiendo que derrame en nosotros cada don, tal como lo hizo con los discípulos”, manifestó.

“Seamos esperanza”

Carlos Herrera, laico comprometido, psicólogo clínico y orientador de familias, explica que, así como a los discípulos, Jesús también envía su santo Espíritu a cada uno de nosotros para que seamos profetas de esperanza para el mundo.

“No hay mejor forma que iniciar desde nuestro propio hogar, recibiendo al Paráclito”, aseguró.

Para Herrera la vida íntima de todas las familias se puede impregnar de los dones y de los frutos del Espíritu Santo, solo si los padres

“NOS LLEVA A LAS ALTURAS DE DIOS, PARA QUE YA PODAMOS EXPERIMENTAR EN ESTA TIERRA LA SEMILLA DE LA VIDA DIVINA QUE EXISTE DENTRO DE NOSOTROS”, BENEDICTO XVI.

junto con los hijos, invocan en todo momento de alegría o de dificultades al Paráclito del Señor.

“Ante cada decisión o ante cada paso importante que debemos dar, recomiendo abandonarse en sus manos y pedir su intercesión. De alguna manera nos enseña por dónde empezar, qué caminos tomar y cómo caminar”.

La abundancia de bienes celestiales que resultan de la presencia del Espíritu Santo, dentro de un núcleo familiar, se manifiesta de muchas maneras, sobre todo dando unidad y coherencia al grupo y una convivencia a nivel humano y espiritual, que permite que cada quien crezca en gracia y en sabiduría.

Una oportunidad más

“Pentecostés en un tiempo que nos invita a renovar los dones que hemos reci-

Paráclito significa “aquel que es invocado”, es por tanto el abogado, el mediador, el defensor, el consolador. Jesús lo presenta diciendo: “El Padre os dará otro Paráclito” (Jn 14,16).



Ritela con sus hijas disfrutando de una actividad realizada en Pentecostés.



Preste atención a las oportunidades de tener momentos de enseñanza, sean creativos.

JULIANA/CATHOPIC

**PROFUNDI-
CEMOS EN
CADA UNO
EN LOS DO-
NES QUE
NOS TRAE
EL SANTO
ESPÍRITU:
SABIDURÍA,
FORTALE-
ZA, PIEDAD,
TEMOR DE
DIOS, CIENTI-
FICACIÓN,
ENTEN-
DIMIENTO Y
CONSEJO.**

bido y la misión que el Señor no da, pero de un modo muy especial en la familia, que es aquella que debe promover la fe y la vida del espíritu en los hijos”, destacó Monseñor Rafael Valdivieso, presidente de la Conferencia Episcopal Panameña y responsable del Consejo Nacional de Familia y Vida.

Asegura que todo creyente debe vivir esta fiesta como un gran acontecimiento en su parroquia, pero sobre todo en esa iglesia pequeña que es la familia.

El Obispo exhorta a los padres de familia hacer de esta celebración, un día que recuerden sus hijos.

“Sientan ese valor de dejarse llevar por la acción del Santo Espíritu, que les ali-

menta, fortalece y les anima. Les aseguro que donde vayan darán testimonio del Señor Resucitado, se convertirán en instrumentos de paz, reconciliación, fraternidad, fortaleza y de este misterio que se manifiesta en ellos”.

Enfocados en la misión

Explica la necesidad de que papá y mamá ayuden a que sus hijos, desde muy pequeños, sean conscientes de ese regalo de Dios que han recibido desde el bautismo, ese don que les da conocimientos y las herramientas necesarias para la vida.

“Ellos son capaces de entender que podrán dejarse llevar por ese espíritu y ser instrumento en el mundo, que siempre cam-

bien tristezas o angustias en amor, esperanza y alegría”, resaltó monseñor.

En la solemnidad de Pentecostés se recuerda ese momento en el que Jesús vino a renovar la humanidad, la cual se renueva a través de la fuerza y acción de ese espíritu que es la misma vida de Dios en el corazón de los creyentes.

Aunque el Espíritu Santo ha estado obrando desde el principio formando la creación (Génesis 1: 1), a través de la venida del Espíritu Santo sobre la Iglesia, Él forma una nueva creación en Cristo.

Como dice el Catecismo “El Espíritu Santo, que Cristo la Cabeza derrama sobre sus miembros, edifica, anima y santifica la Iglesia ...”, (CCC 747).



El Espíritu Santo también puede marcar un antes y un después en la familia.

ORACIÓN RECOMENDADA POR EL PAPA FRANCISCO

Ven Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre, don en tus dones espléndido.

Luz que penetras las almas, fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo.

Tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego.

Gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma divina luz y enriquécenos.

Mira el vacío del alma si tú le faltas por dentro.

Mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo.

Lava las manchas. Infunde calor de vida en el hielo. Doma el espíritu indómito. Guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones según la fe de tus siervos.

Portu bondad y tu gracia, dale al esfuerzo su mérito.

Salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno.

Amén

Su trabajo y entrega desmedida con la juventud de su comunidad parroquial, le ha dejado lo que para ella es una oportunidad de seguir expandiendo el Reino de Dios de frontera a frontera.

KARLA DÍAZ

kdliaz@panoramacatolico.com

Patricia Rodríguez tiene a su cargo el grupo de Catequesis de Confirmación de la Parroquia Santa María de Belén en Escobal, Colón. Lleva varios años acompañando a los muchachos en su formación, un proceso que la ha marcado y la ha ayudado también a ella en su crecimiento de fe.

Los frutos de ese testimonio de entrega se han reflejado en una importante invitación de parte de su párroco, Juventino Castillero, sacerdote Vicentino, quien la sorprendió proponiéndole que sea parte de la delegación de panameños Vicentinos que asistirán, con el favor de Dios, a la Jornada Mundial de la Juventud de Lisboa, en agosto de este año.

Una sorpresa para ella, pues no se imaginó ser parte de este gran evento, en el que miles de jóvenes del mundo se encontrarán con el Papa para hacer vida la presencia de Cristo en sus corazones.

FUE ELEGIDA PARA VIVIR LA EXPERIENCIA DESDE PORTUGAL Y TRAERLA A LOS JÓVENES PANAMEÑOS

Hará vida su compromiso con Dios en Lisboa 2023

Quiero que los jóvenes sigan amando a Dios

Patricia acompaña en su crecimiento de fe a 19 jóvenes de la parroquia, que este año recibirán el sacramento de la Confirmación. Forma parte también de la Pastoral de Liturgia y del coro.

En cuanto al trabajo con los muchachos, señala que quiere seguir llenándose de fe para poder transmitirla a otros. Con los jóvenes trata de buscar todas las alternativas posibles para enamorarlos y atraerlos a Cristo y a la Iglesia.

“Uno de mis ideales es dedicarme más a ellos, captarlos y volverlos líderes. Con mi participación en la JMJ quisiera regresar para transmitirles toda esa experiencia de fe, que los motive a soñar y que se sientan enamorados de las cosas de Dios, así como yo lo estoy”, destaca.

Se vale soñar

Jamás imaginó que una invitación así llegaría para ella. Pero todo se da, ya que la familia vicentina trata siempre de enviar un representante de los lugares en donde tienen presencia como comunidad.

Entonces, el párroco le hace la invitación, y en ella vio una respuesta de Dios a muchas interrogantes.

“Yo me decía, entre tantas personas que somos, Dios se ha manifestado,



Patricia junto a los jóvenes de su grupo, en misión costa abajo en El Paraíso.



Su mayor orgullo es dejar una semilla de Dios en el corazón de cada muchacho que acompaña.

pues me han elegido a mí y esto fue una gran bendición, que me hace comprometerme aún más en el trabajo que realizo en la iglesia”.

Vivió al máximo la JMJ Panamá

Tuvo la experiencia de la Jornada en Panamá, y considera que fue un plus para su fe, ya que a veces cuando servimos a la Iglesia, hay momentos en los que uno se olvida llenar el vaso, uno siente que le hace falta fe, perseverancia y amor.

“El estar en la jornada fortaleció mi compromiso, mi fe, mi esperanza, mis ganas de seguir animando a la comunidad, de seguir trabajando y expandiendo el reino de Dios; me ayudó muchísimo”.

LA JOVEN, CON EL APOYO DE SU COMUNIDAD, SE ENCUENTRA REALIZANDO ACTIVIDADES PARA CUBRIR GASTOS.

Recuerda que durante la jornada en Panamá, trabajó con los jóvenes en temas de logística, el apoyo era para todo. “No tuvimos miedo de hacer las cosas y juntos íbamos al frente como una comunidad”.

Ahora trabajará con las mismas ganas, pero por primera vez, fuera del país, interiorizando todo, mirando todo desde la perspectiva de la fe y buscando traer lo mejor de regreso para poder compartirlo con la juventud de su comunidad.

“Esto conlleva esfuerzos y sacrificios, es algo nuevo para mí, pero soy una joven valiente y con el favor de Dios, viviremos la experiencia para después traerla y nutrir a los muchachos con todo lo vivido, animándolos a soñar y a trabajar en el día a día, en busca de las respuestas que sólo nos puede dar el amor de Dios”, puntualizó.

SOPA DE LETRAS

COMO EL PADRE ME HA ENVIADO

D	M	M	I	E	D	O	A	D	S	M	U	E
C	A	L	E	G	R	I	A	E	S	R	E	S
E	A	L	D	D	I	E	S	O	D	P	P	P
R	A	N	S	P	T	E	D	P	A	U	A	I
R	N	U	O	T	P	A	V	R	S	E	O	R
A	P	S	A	C	N	E	P	E	E	R	N	I
D	A	R	U	O	H	A	C	N	S	T	C	T
A	Z	R	D	S	D	E	S	A	E	A	C	U
S	E	R	O	R	E	I	C	P	D	S	I	S
A	E	R	E	S	G	J	E	E	M	O	I	A
P	D	I	B	I	C	E	R	D	R	E	S	N
A	D	I	S	C	I	P	U	L	O	S	B	T
E	I	P	E	R	S	U	N	A	O	P	P	O

RECIBID
ESPÍRITU SANTO
ANOCHECER
PUERTAS
CERRADAS

MIEDO
JESÚS
PAZ
DISCÍPULOS

ALEGRÍA
PADRE
PECADOS
PERDONADOS

COLOREA

RECIBID EL ESPÍRITU SANTO



SUDOKU

		6	3	7				
				9	2			
2			8					6
	9	2	3		8			5
3	2		4		7	9		
8	5		7	9	3			
7			1			8		
1	3							
8		3		7				

		1		3	8			6
			5				7	
		1		4			3	5
						1	6	
6	2		8		7		4	9
	5	4						
3	7		2		1			
	1				9			
2		5	3				7	

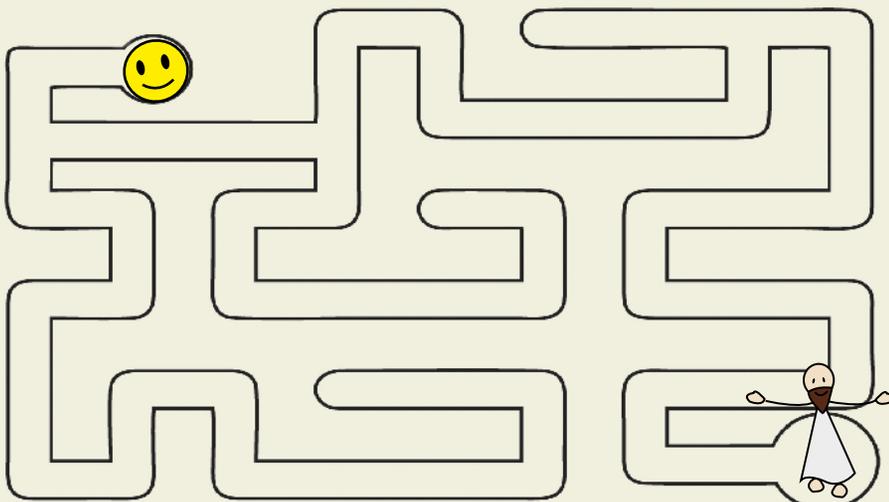
SOLUCIONES

9	1	2	7	9	3	4	8	5
8	9	6	8	4	9	3	1	2
7	5	6	8	4	9	3	1	2
3	8	3	4	5	1	2	6	7
2	6	3	9	7	5	1	4	8
1	9	7	4	5	8	2	6	3
5	4	8	6	3	7	9	1	2
6	3	2	8	4	5	7	9	1
1	7	9	2	3	6	8	4	5
4	2	7	9	6	8	1	5	3
3	6	1	7	5	4	9	2	8
9	5	8	6	2	3	1	7	4

8	1	7	6	9	4	3	5	2
3	5	2	8	6	7	9	1	4
4	9	6	1	5	8	2	7	3
7	3	8	2	6	9	4	5	1
6	4	9	5	1	7	8	3	2
2	6	3	8	7	9	4	5	1
5	4	1	2	4	9	3	5	6
8	6	7	1	2	4	9	3	5
9	3	2	5	6	8	4	7	1
5	4	1	9	7	3	8	2	6

LABERINTO

MATERIALEAPRENDIZAJE.COM



JOSÉ ANTONIO MÉNDEZ

redaccion@panoramacatolico.com

Asus 89 años, Leopoldo Abadía es un primer espada en el terreno de la divulgación sobre temas de economía y de vida familiar. Dos terrenos en los que ha logrado convertir en superventas cada uno de sus 13 libros, ya sea aquellos en los que habla del bitcoin, o esos en los que explica «cómo sobrevivir a un ataque de nietos».

Toni Segarra, que ha sido premiado como Mejor Creativo Español del siglo XX y ha ganado nada menos que 39 leones del Festival de Cannes, es uno de los publicistas más prestigiosos del mundo. De ello dan fe algunas de las campañas más populares de la última década para BMW («¿Te gusta conducir?»), Ikea («Bienvenido a la república independiente de tu casa»), ING...

Ahora, ambos (Abadía, católico y de misa diaria, y Segarra, más escéptico que agnóstico) se han juntado para escribir *La marca de Dios* (Espasa, 2023). Un libro ágil en el que reflexionan sobre cómo «el cristianismo lleva 2000 años influyendo en la sociedad». O, como dicen, por qué «en temas de marketing y comunicación, todo lo que hoy hacen compañías como Netflix o Apple ya lo había hecho antes la Iglesia».

¿De verdad hoy la Iglesia influye en la sociedad?

La primera pregunta se la hacemos a bocajarro: ¿No es iluso afirmar que la Iglesia lleva dos milenios influyendo, cuando hoy parece que casi nadie le hace caso?



Toni Segarra y Leopoldo Abadía, durante la entrevista con Aleteia.

PREMISA. LOS CATÓLICOS PUEDEN HOY INFLUIR MÁS EN LA SOCIEDAD.

«Lo que hace Netflix, ya lo hacía antes la Iglesia»

Famoso economista y el multipremiado publicista, autores de “La marca de Dios”, explican por qué la Iglesia es la mejor marca de la Historia.

«En absoluto –responde Segarra–. Primero, porque a nivel mundial, la Iglesia crece. Y segundo, porque si hoy la gente parece no hacerle tanto caso, es justo porque sus mensajes están completamente asentados y no impactan tanto. En términos de comunicación, eso es un éxito».

Y le sobreabundan los ejemplos: «Hoy tenemos la sociedad más avanzada de la Historia porque nuestra cultura es cristiana y muchas de las cosas que la Iglesia ha reivindicado

siempre, ya se han asumido: respetar la dignidad del otro, cuidar del vulnerable, proteger la naturaleza, enseñar al que no sabe...»

«Hoy tenemos la sociedad más avanzada de la Historia porque nuestra cultura es cristiana», afirma Toni Segarra.

«¿Tú te acuerdas –nos pregunta Abadía, apoyado en su bastón– del lema de la Revolución Francesa: Libertad, Igualdad, Fraternidad? Pues los cristianos ya los conocíamos, porque son tres valores ca-

tólicos, de toda la vida...».

Del barroco a HBO

Esa influencia, explican, no es una reliquia del pasado, sino que apunta al futuro: «Hoy cualquier marca busca que se hable de ella en todo el mundo, y que sus mensajes sean capaces de transformar la sociedad. Y eso es justo lo que hace la Iglesia desde hace 20 siglos. Con el añadido de que hoy mantiene la clara voluntad de seguir ampliando su audiencia», dice Segarra.

Y de nuevo vuelve a los ejemplos: «El barroco fue una gran campaña de marketing católico. En un momento muy parecido al nuestro, ante el puritanismo de la Reforma protestante, el catolicismo respondió inundando el mundo de belleza, sensualidad y carnalidad. Y la gente veía un retablo como hoy vemos una serie de HBO, o entraban en el Gesù, en Roma, como hoy vemos una película en 3D: se entretenían y se admiraban mientras les impactaba un mensaje».

Aleteia

ABADÍA, CATÓLICO Y SEGARRA, MÁS ESCÉPTICO QUE AGNÓSTICO ESCRIBEN LIBRO SOBRE CÓMO «EL CRISTIANISMO LLEVA 2000 AÑOS INFLUYENDO EN LA SOCIEDAD».

La gran crisis de la pederastia

Eso sí: que la Iglesia inventase el término «propaganda» como sinónimo de evangelización, y que haya sido pionera en la comunicación persuasiva, no significa que use el marketing para «vender humo» ni para «maquillar» sus errores.

Y tanto el economista como el creativo coinciden en un mismo caso para ilustrarlo: «Actualmente, uno de los retos más grandes para la Iglesia es la crisis de confianza que han causado los casos de pederastia». «Pero aquí –afirma Abadía–, lo primero es ocuparse del daño que han sufrido las víctimas y trabajar para que no vuelva a pasar. Porque cuando uno tiene un problema como la pederastia, lo que tiene que hacer es solucionarlo de verdad, no decir que lo va a solucionar. Y eso, parece, es lo que ya se está haciendo».

#YoDoyLaMano



GRAN RIFA SOLIDARIA

Conviértete en una mano amiga para los que más lo necesitan.

20 de Agosto 2023



2do PREMIO

B/. 500.00 MENSUALES EN SUPERMERCADO POR UN AÑO.



3er PREMIO

B/. 4,400.00 EN BONOS PARA LÍNEA BLANCA.

1er PREMIO

TOYOTA PRIUS

utilizado por el Papa Francisco durante la JMJ en Panamá.



COMPRA TUS BOLETOS EN:
O EN TU PARROQUIA.



6340-4741



6513-2101



SAN PABLO

6317-2594



6980-5046

Aporte: B/. 10.00

JUEGA CON EL SORTEO EXTRAORDINARIO DEL 20 DE AGOSTO 2023
FOTOS DE LÍNEA BLANCA Y SUPERMERCADO SON A MANERA DE ILUSTRACIÓN. APLICAN RESTRICCIONES DE PATROCINADOR Y DISPONIBILIDAD. APROBADO POR LA JCI, RESOLUCIÓN MEF-RES-2022-3382 DEL 28 DE DICIEMBRE DE 2022.

ADQUIERE YA NUESTRO Club de Viaje

Gran Romería al Señor de Los Milagros
BUGA, 2023

SALIDA: SEPTIEMBRE 16
Vive una experiencia espiritual única en un paseo de 5 días y 4 noches. Disfruta de una procesión impresionante, almuerzos bufé con música y tiempo libre para hacer compras en Cali. ¡Únete a nosotros y crea recuerdos inolvidables!

Aprovecha nuestra PROMO hasta el 30 de Mayo de 2023

ONLINE TOURS: 269-2511 / 264-1005
Urbanización Industrial Los Ángeles, Calle 64B Oeste y Avenida 8^a A Norte, Edificio Recursos Panamá, Local #1B.
Celulares 24/7
Reservas e información 6430-1166 y 6080-1107
Para club de viajes 6627-9340
www.onlinetours.com.pa
reservas@onlinetours.com.pa / indirazuleyka@hotmail.com

ONLINE TOURS AGENCIA DE VIAJES by POLYVA TOURS

SEMINARIO MAYOR SAN JOSÉ (Panamá)



“Sin Sacerdotes no hay Eucaristía”

Jeremías 3:15
“Entonces os daré Pastores según mi Corazón”

La casa de formación de nuestros pastores y guías espirituales necesitan de tu solidaridad y corresponsabilidad.

☎ 6854-5567
@seminario_san_jose
@seminariosanjosepanama

DONACIONES a...

Cuenta de Ahorros Banco General 04-03-02005977-3
Iglesia Católica - Seminario Mayor San José.

yappy : Búscanos en el directorio como @seminariomayorsanjose



@IglesiaPA
www.iglesia.org.pa

En Camino

CADA DÍA DE ESTA SEMANA, QUE LA CARIDAD REINE ENTRE NOSOTROS.

Perdonar nos da paz interior

“Si somos capaces de perdonar a aquellos que nos han causado dolor, elevaremos nuestro bienestar espiritual, que esta sea nuestra propuesta de la semana”.

Las Escrituras nos invita a poner en práctica lo que deseamos, pero que no estamos siempre dispuestos a obedecer: “...perdonad, y seréis perdonados”, (Lucas 6:37). Pero ¡Cuánto nos cuesta perdonar! Guardamos las ofensas. Parece que esto es algo que no resulta fácil, en especial cuando las heridas son profundas y más aún, cuando el que ofende, no muestra arrepentimiento o revela una soberbia. La duda está en saber si el perdón equivale

al olvido o si perdonar implica no protegerse para próximas ocasiones de quién te ha hecho daño y sabes que tiene muchas posibilidades de volvértelo a hacer.

Pero el perdón nunca se puede dar de forma condicionada. Ayuda a sanar las heridas el hecho de pedir por el que nos ha ofendido e intentar ponernos en su lugar. O perdonamos o no perdonamos, pero no podemos perdonar con condiciones.

Decimos con gran alegría que Dios es rico en misericordia, además que es infinita, pero

y la nuestra, ¿Hasta dónde llega? Para que la caridad siempre esté viva y reine entre nosotros, es indispensable el perdón.

Es bien claro que el tema del “Perdón” es esencial en el cristianismo. No podemos dejar por alto que el perdón de DIOS debe producir en nosotros un espíritu perdonador.

Si somos capaces de perdonar a aquellos que nos han causado dolor, nos elevaremos a un nivel mayor de autoestima y de bienestar espiritual, que esta sea nuestra propuesta de la semana.

SANTOS DE LA SEMANA

• SAN MAXIMINO, OBISPO



29 de mayo

Provenía de un hogar muy piadoso. En el año 345, Maximino concurre al concilio de Milán, donde los arrianos, cuyo jefe era Eusebio de Nicomedia, fueron otra vez condenados. Considerado indispensable para cimentar la paz de la Iglesia celebrar un nuevo concilio ecuménico.

• S. FERNANDO III



30 de mayo

San Fernando III protegió mucho a las comunidades religiosas y se esforzó porque los soldados de su ejército recibieran educación en la fe. Sus enfrentamientos tuvieron por fin, liberar a España de la esclavitud en la que la tenían los moros, y por ende liberar también a la religión católica del dominio árabe.