Síguenos: Of for pacatolico of the following of the follo

Magisterio | Nueve claves para entender y vivir el tiempo de Cuaresma. PÁGS. 12-13

## Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

Desde 1912 prevalece el sentido religioso de una peregrinación multitudinaria a la primera basílica del país.



## Hacer comunidad con Cristo

## LA VOZ DEL PASTOR



les en este proceso de re-

En el mensaje para Cua-

resma de este año 2024,

el papa Francisco lo re-

movimiento de apertura,

de vaciamiento: fuera los

novación interior.

Arzobispo emérito de Chitré

## Tiempo de reflexión y conversión

Iniciamos el itinerario cuaresmal en el que todos los fieles renovamos la gracia recibida en el bautismo.

ara los cristianos, y católicos en particular, se inicia un período especial de reflexión y autoevaluación para enfrentar con toda propiedad el drama y el misterio clave de nuestra religión: Muerte y Resurrección del Hijo de Dios

Como la relación con Dios es un sentimiento íntimo, personal, cada hombre, cada mujer, cada ser humano. la época de Cuaresma es la más propicia para preparar ese encuentro. Es un camino exigente que implica renuncias. Un esfuerzo que no se dirige solo a la transformación interior de los individuos: contribuyen a la conversión de todas nuestras relaciones. las que mantenemos con nosotros mismos, con el prójimo, con los pobres, con Dios, con toda su Creación.

La Cuaresma es también un proceso comunitario. La llamada a la conversión se dirige a todas las comunidades eclesiales y debemos apoyarnos mutuamente en el cumplimiento de nuestros compromisos teniendo muy en cuenta que los tres pilares de la Cuaresma son: limosna, oración y ayuno.

En su mensaje para la Cuaresma de 2008, el papa Benedicto XVI las describió como tareas específicas que acompañan concretamente a los fiefuera los apegos que nos aprisionan".

ídolos que nos agobian,

Esta Cuaresma, tratemos de hacer de estas tres prácticas - la oración, el ayuno y la limosna-parte de nuestra vida diaria. Dejemos todo aquello que nos aparte de este propósito.

En la medida en que esta Cuaresma sea de conversión, saldremos de las ataduras opresoras que debemos abandonar. La fe v la caridad nos enseñan a caminar y, al mismo tiempo, nos arrastra hacia adelante.

renta días y cuarenta noches. Allí vivió su propia Cuaresma, orando a

su Padre, ayunando...y después, salió por nuestro mundo repartiendo su amor, su compasión, su ternura, su perdón.

Nos preparamos, por tanto, durante cuarenta días con una serie de prácticas que nos permiten despojarnos del hombre viejo, para renovarnos en el espíritu v revestirnos de un hombre nuevo creados a imagen de Dios en la justicia y santidad.

Con disposición de corazón preparemos este tiempo para vivirlo con la confianza puesta en

Hoy el pueblo panameño, devoto por tradición, expresa en ese fervor profundo y conmovedor por el Santo Cristo de Atalaya, sus sentimientos de búsqueda, confianza v amor a Dios.

Después de esta fiesta, bueno es seguir con decisión y entusiasmo el sendero de acercamiento a Dios lo cual debe traducirse en más responsabilidad con nuestra iglesia, y nuestra propia perfección interior.

Dios nos concede iniciar, el providencial tiempo de cuaresma. Sean, pues, las prácticas de este tiempo cuaresmal. ayuda para nuestra conversión, para volver al Señor y así acoger en nuestra vida la victoria de Cristo en su Misterio Pascual.

### afirma. "La oración, la li-Cristo antes de comenrio pascual se entrega mosna y el ayuno no son zar su misión salvadora a la muerte y muerte de tres ejercicios indepense retira al desierto cuacruz para darnos la saldientes, sino un único

aquel que en su mistevación. Solo en Jesús nuestra humanidad tiene esperanza.

## Católico

Panorama Dirección: Calle Tera, Sur Carrasquilla, Edif. del Arzobispado, Ofic. 101 Teléfono: 282-6556 | www.panoramacatolico.com email: redaccion@panoramacatolico.com

### **Presidente** Mons. José Domingo

Ulloa M.

### Directora Betzaida Toulier U.

Asesor Pastoral

### (Fundador) Pbro. Seán T. Rooney

**Administradora** 

Lourdes Santos

### **Asistente Administrativa**

Gisela Argüelles H.

### Periodista Marianne Colmenárez

Deriodista Karla Díaz

## Diseño Editorial Anavansi Mosquera

Diseño Gráfico Jeraldine Penado

### **Publicidad** v Mercadeo Yamileth Barría

Distribución v Circulación Gregorio Herrera



actitudes que han de ilustrar este tiempo litúrgico: limosna, oración y penitencia. La Iglesia católica las recomienda para vivir adecuadamente la Cuaresma.



## AGRADECEMOS tu confianza y fidelidad Con tu apoyo económico



seguiremos informando, formando y evangelizando por un mundo mejor





BANCO GENERAL Cuenta Corriente Iglesia Católica Panorama Católico

#03-01-01-001660-7

HISTÓRICO. BASÍLICA MENOR SAN MIGUEL ARCÁNGEL, PRIMERA EN PANAMÁ.

## Templo de Atalaya cumple 60 años de su consagración como basílica

El Papa Pablo VI le otorgó al templo San Miguel Arcángel, la dignidad de Basílica Menor el 28 de julio de 1963 y el arzobispo de Panamá Monseñor Francisco Beckman, la consagró el 15 de febrero de 1964. Peregrinos de todo el país llegan al templo y se postran ante la imagen de Jesús Nazareno para orar y agradecerle sus favores.

LUIS MIGUEL BLANCO BONILLA

n el pueblo de Atalaya, en Veraguas, desde 1912 prevalece el sentido religioso en honor a Jesús Nazareno de Atalaya, gracias a su mayor promotor, Monseñor Juan José Cánovas.

Los peregrinos que participan en esta romería son fáciles de identificar pues portan el tradicional hábito morado y el cinturón blanco ceñido a la cintura, aunque muchos miles más van con su vestimenta diaria, en especial los campesinos que por décadas caminan hasta la Basílica Menor San Miguel Arcángel, que este año 2024 celebra 60 años de haber sido erigida como basílica, la primera de Panamá.

### **Datos importantes**

Desde antes de los carnavales, los lugareños notan la llegada de flujos de peregrinos que llegan a cumplir su "manda" y a venerar la imagen de Jesús Nazareno que se cree fue traída antes del año 1730 por los españoles.

En 1753 se construyó una iglesia, en la cual ya se podían apreciar tres naves, aunque tuvo sus orígenes como un bohío de paredes



La imagen de Jesús Nazareno se cree fue traída antes del año 1730 por los españoles.

de madera sin labrar, con pilares interiores hechos de mangle, y techo de hojas de palma.

Posteriormente, en 1783, se iniciaron los trabajos

para la construcción de una nueva iglesia, la cual quedó terminada en 1802. Ahora bien, la torre de esta nueva iglesia quedó inconclusa, y en el año 1923 el sacerdote español Juan José Cánovas reinició los trabajos de terminación de la torre, la cual quedó concluida en 1925 y fue inaugurada y bendecida el EL MAYOR
CRECIMIENTO
O AUGE DE
LA ROMERÍA
OCURRE CON
LA LLEGADA
DE CÁNOVAS
A ATALAYA
EN 1912, ÉL
IMPULSÓ EL
AMOR Y LA
DEVOCIÓN A
JESÚS NAZARENO.

19 de marzo de 1927 por el arzobispo Guillermo Rojas y Arrieta.

## Mínimo son 260 años del inicio de la devoción

El origen de la romería se entrelaza entre la historia y la leyenda, similar a lo que ha sucedido con muchas de las tradiciones religiosas de la América hispana.

Por una parte, se afirma que la imagen fue encontrada a orillas del río de Jesús, situado a un kilómetro y medio del poblado, sin embargo, otros sostienen que la imagen fue traída por los españoles, como cumplimiento de una promesa de batalla.

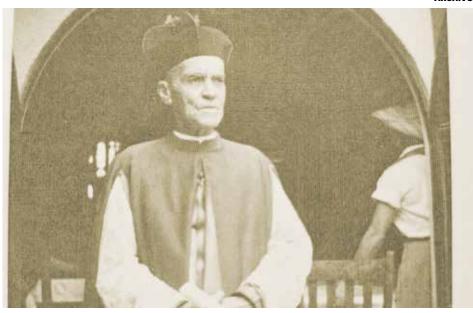
Esta segunda versión se sostiene en el libro de monseñor Pedro Mega y testimonios recogidos por el padre Cánovas en 1912 donde se relata que: "Debido a las rencillas entre los jefes indígenas y los españoles, se registró una querra entre ambos grupos. Los españoles prometieron que, si ganaban la guerra, ellos donarían una imagen de Jesús Nazareno a los aborígenes. Y así sucedió, los españoles ganaron la guerra, trajeron la imagen, no se sabe de dónde, la obseguiaron a los nativos, quienes armaron un rancho de paja y empezó la devoción al Cristo milagroso, hasta nuestros días".

## Devoción bien cuidada

El mayor crecimiento o auge de la romería ocurre con la llegada del sacerdote español a Atalaya en 1912, puesto que él impulsó el amor y la devoción a Jesús Nazareno.

Pero Cánovas, como buen religioso, no era "perita en dulce" con las cosas de Dios y no dudó en suspender oficialmente en dos ocasiones la pe-

Durante todo el año, Atalaya, como todo centro de peregrinación, recibe a miles de fieles nacionales y extranjeros que van al encuentro con Jesús Nazareno, a través del sacramento de la reconciliación y la eucaristía.



Cánovas llegó a Panamá en 1910, cuando contaba con 30 años de edad.



Muchos peregrinos visten hábito morado.

regrinación, cuando en el pueblo intentaron celebrar bailes populares en plena Cuaresma; desde entonces se ha mantenido ese respeto. No hay ninguna celebración festiva popular ni matrimonios religiosos durante toda la Cuaresma.

El sacerdote holandés José Schmiehuizen, de la orden de los Cruzados, acompañó a Cánovas desde la inauguración oficial del orfanato, el 17 de junio de 1961, al que transformaron en un colegio agrícola elemental y que ahora ofrece un bachillerato en ciencias agropecuarias en Atalaya.

Cuando Schmiehuizen llegó a Panamá, el cura Cánovas llevaba 40 años como párroco de la Basílica Menor San Miguel Arcángel de Atalaya. Lo acompañaría una década más y luego el cura holandés sería designado párroco.

Cánovas vivió 50 años

en Atalaya como su cura párroco; en dos ocasiones intentaron expulsarlo del pueblo sus adversarios y en otras él se retiró a Montijo, una comunidad cercana, a lomo de caballo, cuando los atalayeros no le hacían caso, resume Schmiehuizen, quien también sufriría esas amargas experiencias durante sus 40 años al frente de la basílica y el colegio.

## **Juan José Cánovas**

Llegó a Panamá en 1910, cuando contaba con 30 años, pues su destino original era Colombia. A este país sudamericano no pudo viajar por una epidemia de fiebre amarilla, por lo que desembarcó en el puerto panameño de Colón, me refirió en su momento el exrector y exalumno del centro educativo Edison Vallejos.

El español murió en su natal Totana el 28 de noviembre de 1964, a los 84



Se esperan más de 300 mil devotos este año.

años, siendo monseñor y camarero secreto del Papa, además de haber recibido en vida la Orden Vasco Núñez de Balboa, la máxima condecoración panameña, según el escrito El Nazareno de Atalaya, publicado en 1965 por Carlos Pérez Herrera.

Su última voluntad fue reposar en Atalaya, por eso su tumba está en la basílica a los pies del altar del Nazareno desde el 1 de febrero de 1981.

## Atalaya: centro de peregrinación

La población de Atalaya es el centro de una devoción religiosa que va más allá de la sola peregrinación de Cuaresma, aunque esta romería que se calcula este año superará

los 300.000 devotos, es la que le da más lustre y recursos a la diócesis de Santiago.

Pedro Zevallos, educador y joyero del pueblo, me refirió esa cifra de peregrinos a "ojo de buen cubero", porque su casa está frente a la basílica, y recuerda con mucho cariño los años vividos cerca de esta devoción.

**DESDE AN-**TES DE LOS CARNAVALES. OS LUGARE-ÑOS NOTAN **CUMPLIR SU VENERAR LA IMAGEN DE** JESÚS NAZA-RFNO.

## Conversión personal

Durante todo el año, Atalava, como todo centro de peregrinación, recibe a miles de fieles nacionales y extranjeros que van al encuentro con Jesús Nazareno, a través del sacramento de la reconciliación y la eucaristía. Pero como advierte el padre Reginio Aquilar, párroco de la parroquia San Miguel Arcángel de Atalaya, hay gue seguir trabajando por la conversión personal. "El peregrino debe regresar a su casa y ambiente de trabajo, dispuesto a cambiar su vida", afirmó.

Precisamente, la iglesia invita a todos sus fieles a una auténtica y profunda conversión a través de la oración, que es indispensable para nuestro encuentro con Dios; la penitencia, y la caridad, que es necesaria para llegar a la Pascua santificados.

EN TODAS LAS DIÓCESIS DEL PAÍS SE DISTRIBUYE EL MATERIAL DE REFLEXIÓN Y LOS SOBRES PARA LA COLECTA.

## Cuaresma, un tiempo de reflexión y de decisiones comunitarias

"Yo decido a favor del bien común" es el lema de la Campaña Cuaresmal 2024, con el que Pastoral Social - Cáritas Panamá invita a seguir caminado en sinodalidad para aprender a ser mejores cristianos y ciudadanos.

MARIANNE COLMENÁREZ

redaccion@panoramacatolico.com

n su mensaje para la Cuaresma de 2024, el Santo Padre sugiere que este tiempo litúrgico sea también "un tiempo de pequeñas y grandes decisiones comunitarias, capaces de cambiar la cotidianidad de las personas y la vida de un barrio".

Invita a todas las comunidades cristianas a ofrecer a sus fieles momentos de reflexión sobre los estilos de vida; a darse espacio para verificar su propia presencia en los barrios, considerando su contribución para mejorarlos.

En ese contexto, el equipo de Pastoral Social Cáritas Panamá se dispuso a estar en sintonía con el Papa produciendo una Campaña Cuaresmal que incluye, además, del sobre de la colecta, un material impreso que invita al discernimiento de los fieles; así como también a ser solidarios con los más pobres y vulnerables del país.

"Cada mensaje nos llama a encontrar nuevos criterios de juicio sobre el bien común, usando el método sinodal podemos aprender a decidir como buenos hijos de Dios y ciudadanos responsables", destacó Maribel Jaén, directora na-



Los fieles pueden llamar a las oficinas de Pastoral Social para mayor detalle de la Campaña al teléfono: 282-6550.

cional de Pastoral Social – Cáritas Panamá.

Explicó que, como todos los años, la Campaña Cuaresmal busca que las familias o vecinos se reúnan durante este tiempo litúrgico para reflexionar sobre los temas que se proponen, en esta ocasión con el lema "Yo decido a favor del bien común".

"A pocos meses de las elecciones generales, los cristianos debemos tener claro cuáles son los criterios éticos que deben guiar una decisión tan importante como es elegir las autoridades de nuestro país. Desde el presidente hasta los representantes y con-



Sus aportes servirán para costear las obras de promoción humana.





Folleto y sobre de este año.

cejales deben tener como centro la persona y no un pensamiento dirigido a utilizar los recursos públicos a favor de sus intereses particulares", resaltó.

Jaén cita al Santo Padre para recordar que se reLLAMADOS
A SER COMPAÑEROS DE
CAMINO BAJO
EL IMPULSO
DEL PAPA Y LA
INSPIRACIÓN
DEL ESPÍRITU
SANTO.

quiere una nueva presencia de católicos en América Latina, que se esfuercen por vivir su fe en los espacios políticos sociales que le involucran.

## Metodología

Son cinco temas para discernir durante la Cuaresma. Cada tema del folleto comparte un pensamiento inicial, una lectura bíblica y unas preguntas para reflexionar siguiendo pautas básicas como la invocación del Espíritu Santo, momentos de silencio orante, propósitos, entre otras.

## **DISTRIBUCIÓN DE LOS FONDOS**

Clara Meza es la responsable de darle seguimiento a la distribución del material (sobres y folletos) en las diócesis de Chitré, Colón, Penonomé, David, Santiago, en la Prelatura de Bocas del Toro y en el Vicariato Apostólico del Darién.

Mientras que la coordinación de la Campaña Cuaresmal en la Arquidiócesis de Panamá, con sus 94 parroquias, ha estado a cargo de la joven Jackeline Morales.

Meza detalló que el 30 % de lo recaudado constituirá un fondo para las pastorales sociales parroquiales, programas de acción social, relacionados con personas y familias en situación de vulnerabilidad.

Un 40 % irá directamente a un fondo diocesano para proyectos específicos de formación en Pastoral Social Cáritas. El 30 % restante del fondo se destina a la secretaría ejecutiva para cubrir los gastos administrativos, material publicitario y viáticos a los agentes pastorales que llevan a cabo esta campaña.

UNIORE. ARRIBARON AL PAÍS MIEMBROS DE PUERTO RICO, MÉXICO, PERÚ Y URUGUAY.

## Llegan observadores internacionales

El magistrado presidente, Alfredo Juncá Wendehake, puso a disposición de los observadores la información electoral que requieran para conocer los avances del proceso electoral.

**TRIBUNAL ELECTORAL** 

redaccion@panoramacatolico.com

a primera misión de avanzada de observadores de la Unión Interamericana de Organismos Electorales (UNIO-**RE)** llegó a Panamá con el objetivo de conocer los escenarios políticos para la Elección General del 5 de mayo de 2024.

La delegación fue recibida por el magistrado presidente del Tribunal Electoral (TE) y presidente pro tempore de UNIORE. Alfredo Juncá Wendehake.

Temas como las innovaciones utilizadas en la recolección de firmas para la libre postulación, participación de la juventud, debates presidenciales, voto adelantado, reproducción de copias de actas de mesa, v otros, fueron explicados por el magistrado Eduardo Valdés Escoffery, coordinador del Plan General de Elecciones (PLA-GEL).

La misión se reunió con el director nacional de Organización Electoral, Osman Valdés, para tratar sobre la organización del proceso y partidos políticos; las jefas

de Capacitación, Angelina Vargas y Belsi Castillo. para conocer la capacitación de los miembros de mesa. Asimismo, con los responsables de la Comisión de Transmisión de Resultados (TER) y Padrón Electoral, Valentín Samaniego, Erika Ortiz y Evangelista Ortiz; así como con los responsables de la Comisión de Seguridad Informática, Víctor Rodríguez y Luis Robletto.

Los responsables de la Comisión de Medios Digitales, Leopoldo Alfaro y Gilberto Barrios informaron sobre planes contra

CORTESÍA: TRIBUNAL ELECTORAL

Integrantes de la misión de UNIORE con funcionarios del TE.

la desinformación y cómo contrarrestarla. De las funciones jurisdiccionales del TE, habló la jueza electoral Raquel Núñez.

Los integrantes de la misión de UNIORE son: Vanessa Santo Domingo, de la Comisión Estatal de Elecciones de Puerto Rico; Rafael Riva Palacio, de Vinculación y Cooperación Internacional del Instituto Nacional Electoral (INE) de México: Piero Corvetto. de la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) de Perú: Wilfredo Penco. de la Corte Electoral de Uruguay; Tasheena Obando y José Thompson, del Centro de Asesoría y Promoción Electoral, CAPEL.



AYUNO. DESARROLLA LA FUERZA DE VOLUNTAD, ES MORIR A LAS COSAS QUE CONTROLAN AL CRISTIANO.

## En Cuaresma, la cruz no es el centro, sino el amor de Cristo

La conversión es de todos los días, es constante, es cambiar la mentalidad. La Cuaresma es el tiempo fuerte que invita al cristiano a ejercitar su fuerza de voluntad a través del sacrificio y el desprendimiento. Es la visión de la vida que Dios quiere, consciente de que tenemos que despojarnos de lo que más nos cuesta.

**ELIZABETH MUÑOZ DE LAO** redaccion@panoramacatolico.com

mpezó la Cuaresma y el cristiano debe vivirla acorde con lo que Dios quiere de cada uno. Pero, ¿cuál debe ser la manera ideal de vivirla?

Hay que partir de la exhortación del papa Francisco a la santidad, que consiste en vivir a plenitud. en desarrollar nuestras aptitudes para que contribuyan a hacer presente el Reino de Dios, un reino de confianza, amistad, perdón, justicia, honestidad, es decir, todos esos valores que hacen a cada uno un buen ser humano. que confía plenamente en Dios y en esa confianza se entiende que es un instrumento de Él.

De eso está convencido monseñor Rafael Valdivieso, obispo de la diócesis de Chitré, y Presidente de la Conferencia Episcopal Panameña (CEP).

"Mi vida debe reflejar todos estos sentimientos de paciencia, comprensión; tener una conducta que reproduzca la imagen de Cristo, que mis sentimientos sean similares a los de Él", señaló.

Pero como humanos – advirtió - siempre habrá esos impulsos al egoísmo, a los apegos, que debe-



El Viernes Santo es un día valiosísimo y solemne de meditación.

mos ir transformando.

Justamente, la Cuaresma es el tiempo fuerte que nos invita a la conversión a través de sacrificios, de penitencias, que ejerciten la fuerza de voluntad mediante el desprendimiento de aquellas cosas que más nos cuestan. La idea es que esas cosas no apaguen el rostro de Dios.

Esa conversión es un proceso de todos los días y debe ser constante.

La Cuaresma es preparación para el momento de

la Cruz, pero esa cruz no es el centro, sino el amor tan grande de Cristo que se desprende de todo para darse a los demás. Cada cristiano debe aspirar a ese amor, manifestó monseñor Valdivieso. Por eso, en estos 40 días hay que ir purificando el corazón, el interior de cada uno.

## Itinerario del cristiano

La Cuaresma es como un retiro que tiene su apertura en el Miércoles de Ceniza, que nos recuerda que somos como la ceniza, no somos nada sin el don de la vida, que es lo más grande que Dios nos ha dado. Y a través de esa vida se puede hacer el bien si está iluminada, formada, si no, también puede causar mucho mal y dolor.

Oración: a partir del Miércoles de Ceniza comienza un itinerario que conlleva, primero, la oración en la intimidad, abriéndonos a la escucha de Dios que habla a través de la Palabra, de signos que se interpretan



Mons. Valdivieso: Son 40 días para ir modificando el corazón.

A VECES, LA
GENTE QUE
SE IDENTIFICA MÁS CON
LA CRUZ, ES
LA QUE TIENE
MÁS CONFLICTOS, DIFICULTADES,
CRISIS, Y POR
ESO SE IDENTIFICA CON

EL DOLOR.

CORTESÍA: ADOBE

LAS PERSO-

**PROBLEMAS** 

**QUE DESEAN** 

AYUNAR, DE-

TAR CON SU

BEN CONSUL-

MÉDICO Y TO-

**MAR MUCHA** 

AGUA PARA

QUE ESTÉN

**HIDRATADAS** Y

NO SE DEBILI-

**NAS CON** 

**DESALUD** 

## El Miércoles de Ceniza comienza un itinerario para todo cristiano, que conlleva la oración en la intimidad, abriéndose a la escucha de Dios, que habla a través de la Palabra, desde la fe.

desde la fe.

Es abrirse durante este tiempo que presenta al inicio la figura de Jesús en el desierto, que representa el lugar a donde el ser humano se aparta para centrarse en esa relación solo con Dios, manifestó.

También hay que practicar el desprenderse de lo material. En la medida en que se es capaz de desprenderse, sobre todo de uno mismo, se es capaz de visitar a los enfermos, de escuchar a otros, de jugar con los hijos, de hablar con los abuelos.

La limosna, por ejemplo, no es más que eso, es desprenderse de lo que más nos cuesta.

Ayuno: luego viene el ayuno, que es una especie de mortificación, pero que desarrolla la voluntad. Cuando se siente hambre, se debe ser capaz de renunciar a desayunar, por ejemplo. Es la mortificación, que viene de muerte, por tanto, el ayuno significa morir a cosas que nos controlan, que se hacen dueñas de las personas. "A través del ayuno, hay muchas personas que se dieron cuenta de que tienen fuerza de voluntad", señaló el obispo. Lo más fuerte que un ser humano tiene está en su interior, recalcó.

Viacrucis: también es importante para el cristiano prácticas como el viacrucis, meditando e interiorizando cada paso de Jesús en la cruz, tratando de que cada estación ilumine nuestra realidad.

La vida de cada uno está marcada por el misterio de la cruz, pero la cruz no representa para nosotros el



La Cuaresma tiene su apertura el Miércoles de Ceniza. Los católicos acuden a los templos para su imposición en la frente.

peso del dolor, de la agonía. "La cruz representa un amor tan grande, en el que yo asumo cualquier sacrificio por las personas que amo", indicó monseñor. Y eso que hizo Jesús hace sentido en relación con la vida cotidiana, tal como un padre hace cualquier sacri-

Esa meditación de la Pasión del Señor es de estos elementos que, junto a la liturgia cuaresmal, nos ayuda a darle sentido a nuestras luchas, a nuestra entrega, a todo lo que nos invita esta cuaresma.

ficio por sus hijos.

Todos estos signos tienen como sentido un proceso de conversión, de cambio. Si se nos enferma el alma, la capacidad de amar, lastimamos a los demás.

**Confesión:** aquí el obispo Valdivieso mostró su preocupación por la escasez de sacerdotes porque muchas veces, el cristiano quiere confesarse, pero el sacerdote de su comunidad parroquial debe atender muchas capillas y no siempre está donde ese cristiano desea que lo confiese.

Hay regiones, zonas y vicarías en que los sacerdotes vecinos se ponen de acuerdo para procurar un día de confesiones en Cuaresma. "Ojalá todos puedan tener un guía espiritual, que es el que hace que la persona saque lo que siente, para liberarse, y luego la orienta sobre lo que debe hacer", comentó.

**Procesiones:** y luego de este peregrinar, llega la Semana Santa. Y con ella, las procesiones que, aunque no son un sacramento ni obligatorias, son una expresión de la comunidad, el peregrinar de la vida. Son signos evangelizadores, porque en las procesiones

va la cruz, el Resucitado, y la Iglesia peregrina en torno a ellos.

## El triduo, el culmen

Lo fundamental dentro del triduo son las siguientes celebraciones:

La misa crismal es en la que se reúne toda la Iglesia y los sacerdotes renuevan sus votos.

La Última Cena, el Jueves Santo, es cuando se instituye la eucaristía, el sacerdocio y se da el mandamiento nuevo del amor como institución, que es lo que nos identifica como cristianos, es el amor que le da sentido a la eucaristía y al sacerdocio.

Ese día está muy relacionado con el sacrificio, cuando se dice: "este es mi cuerpo"... que se entrega y se parte, porque esa tiene que ser la vida del cristiano. Ese partirse y ser alimento para los demás, solo se entiende desde el amor, el



El cristiano debe interiorizar cada paso de Jesús en la cruz.

mandamiento nuevo", resaltó monseñor.

**Viernes Santo** es la pasión de Cristo. Valiosísimo, sí, pero es un día solemne de meditación, de silencio, de reflexión, expresó.

Vigilia Pascual es el día más importante, el sábado, es el día de la fiesta. Se le reconoce como "la misa de las misas". El culmen del año litúrgico es el misterio de la Pascua, y es que después de todo este itinerario de la Cuaresma, el cristiano debe culminar en una vida resucitada, libre, recalcó.

Es el misterio pascual de resucitar, esa noche en que Cristo resucita y el cristiano entiende que la resurrección no es cuando él muere, sino que es ahora.

PANAMÁ NECESITA DE MEJORES HOMBRES Y MUJERES POLÍTICOS, QUE SE DESTAQUEN POR SU INTEGRIDAD.

**KARLADÍAZ** 

a Comisión de Justicia y Paz asume una vez más el compromiso de estimular el conocimiento de las personas en cuanto a la oferta electoral con el "Voto Informado", una iniciativa que busca incentivar a los ciudadanos a que asuman el sufragio de la forma más informada posible y con plena conciencia del poder que le están transfiriendo a los candidatos que resulten electos.

Como parte de la Iglesia católica, trabajan desde la perspectiva de la ética, y junto a los obispos de la Conferencia Episcopal Panameña presentan, en la fiesta de Jesús Nazareno de Atalaya, el folleto electoral "Criterios éticos para elegir autoridades", un material de docencia cívica para las próximas elecciones del 5 de mayo.

"Este documento tiene como objetivo promover la formación y el compromiso en el tema de educación de la política desde la ética cristiana, informando, para que, al momento de elegir, los votantes lo hagan buscando lo bueno para la comunidad y sus familias", señaló Maribel Jaén, secretaria ejecutiva de la Comisión de Justicia y Paz.

## Votar debe ser un acto moral

El folleto también señala que la elección de gobernantes no solo es un acto de poder, sino también un acto moral que determina el curso de la sociedad y el

## Ética y valores para elegir a nuestros futuros gobernantes

La Ialesia católica busca que tú, informándote, escojas lo que es bueno para tu comunidad, tu familia y para ti.



Este documento tiene como objetivo promover la formación y el compromiso al votar.

## **EL BUEN VOTO ES UN COMPROMISO**



Herbert H. Sedelmeier COORDINADOR CJYP

El texto es una quía de orientación para que sepamos elegir a los mejores.

destino de sus habitantes.

"Es un escrito muy completo que contiene los criterios éticos, a través de una quía que permitirán a las personas la orienta-



Maribel Jaén SECRETARIA EJECUTIVA

Es importante que en las parroquiasinvitemosalosagentesague sean Observadores Electorales.

ción necesaria para poder reflexionar y discernir cuál será la mejor opción al voto", dijo Herbert H. Sedelmeier, coordinador de la Comisión de Justicia y Paz de la Arquidiócesis.

En este contexto, se hace esencial reflexionar sobre los principios éticos que deben orientar la toma de decisiones en el ámbito político, garantizando legitimidad, justicia y bienestar común.

Para ello se proponen 5 criterios éticos para elegir mejor a las autoridades políticas, desde una cultura del cuidado.

- La integridad para cuidar la promoción de la dignidad y los derechos de las personas.
- El bien común para cuidar que, el acceso al Buen Vivir sea un sueño compartido.

para cuidar de los pobres y contar con su protagonismo.

- La protección de la vida humana y la creación para cuidar la vida frágil, la naturaleza y la Tierra, nuestra casa común, de la que somos parte.
- Las propuestas pertinentes para cuidar la calidad de las respuestas a los problemas del país.

También cuenta con contenido que tiene que ver con la experiencia y el compromiso real que tienen y deben tener los candidatos con sus comunidades, su formación y cómo han trabajado.

## Se preparan los **Observadores**

En medio de la presentación del documento, se realizará el envío de los Observadores Electorales de las diferentes diócesis del país, el grupo de voluntarios que trabajarán antes, durante y después de las elecciones del 5 de mayo para generar un

FI PAPA LA IGLESIA: **PROMOCIÓN** DE LA DIGNI-DAD. SOLIDA-**RIDAD CON** LOS POBRES PRFOCUPA-CIÓN POR MÚN Y SAL-**VAGUARDA** DE LA CREA-

proceso electoral de confianza, de manera transparente, sin irregularidades y con integridad.

A ellos se les entregará un chaleco y una gorra blanca, símbolos de la Observación Electoral, y los folletos para que sean distribuidos en las distintas diócesis y sean reflexionados por los agentes de pastoral y la comunidad en general.



- El liderazgo solidario Aun estás a tiempo de inscribirte como Observador Electoral.



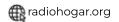


## **CONOCE TUS CANDIDATOS**

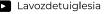
Programa radial de entrevistas

Hora: 10:00a.m.

94.1 FM Panamá y Pma. Oeste | 93.1 FM Provincias Centrales | 99.1 FM Colón 101.1 FM Darién y Comarcas | 103.7 FM Chiriquí, Bocas del Toro y Comarca Gnöbe Buglé









## Oración a

Oh, Jesús Nazareno, camino, verdad y vida; creemos que eres la fuente del amor, del perdón y de la compasión, ya que sufriendo y muriendo en la cruz has demostrado que nos amas inmensamente.

Humildemente, imploramos de tu misericordia nos concedas la gracia de asemejarnos a Ti en el pensar y en el actuar.

Haz que unamos nuestros sufrimientos a los tuyos para la santificación y salvación de nuestros hermanos.

Contigo llegamos a entender que no estamos solos, sino que todos somos parte de la familia de los hijos de Dios.

Concédenos, te imploramos que podamos trabajar para crear un mundo nuevo, en donde reinen el amor, la paz y la hermandad.

Te lo pedimos a ti, que vives y reinas con el Padre en la unidad del Espíritu Santo y eres DIOS, por los siglos de los siglos.

Amén

PERDÓN. ES UN TIEMPO PARA SACAR DEL CORAZÓN LOS SENTIEMIENTOS QUE NOS ALEJAN DE DIOS Y LOS HERMANOS

## Nueve interrogantes sobre la Cuaresma que servirán para crecer como católicos

¿Cuándo empieza y termina el tiempo de Cuaresma? ¿Qué es el miércoles de Ceniza? ¿Qué obligaciones tiene un católico en Cuaresma? ¿A qué invita la Iglesia en Cuaresma? ¿Qué es la conversión? ¿Por qué tienen que convertirse los cristianos ya bautizados? Respondemos a nueve preguntas sobre este tiempo litúrgico.

### REDACCION

redaccion@panoramacatolico.com

La Cuaresma es el tiempo litúrgico de "preparación para la celebración de la Pascua. La liturgia cuaresmal está dispuesta para que tanto los catecúmenos como los fieles se preparen para celebrar el misterio pascual: los catecúmenos. a través de las diversas etapas de la iniciación cristiana; los fieles, mediante la rememoración de su propio bautismo y las prácticas penitenciales" (Instrucción general del Calendario Romano).

En 2024, la Cuaresma comienza el 14 de febrero (Miércoles de Ceniza) y termina el 28 de marzo (Jueves Santo), con la Misa de la Última Cena. La Pascua de Resurrección es el domingo 31 de marzo.

Estas son las nueve interrogantes que nos ayudan a entender este tiempo fuerte.

## 1. ¿Qué es la Cuaresma? ¿Desde cuándo se vive la Cuaresma? ¿Cuál es el sentido de la Cuaresma?

Llamamos Cuaresma al período de cuarenta días (cuadragésima) reservado a la preparación de la



Dios nos da la maravillosa oportunidad de abandonar la oscuridad y caminar hacia Su Luz.

## 2. ¿Cuándo empieza y cuándo termina la Cuaresma? ¿Qué se debe vivir los viernes de cua-

resma?

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza y concluye inmediatamente antes de la Misa Vespertina del Jueves Santo.

En recuerdo del día en que murió Cristo en la Cruz, ayuno y abstinencia se guardarán el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo", (Código de Derecho Canónico, canon 1251).

## 3. ¿Por qué el Jueves Santos el celebrante

CUARESMA
ES UN TIEMPO DE INTENSA ORACIÓN, AYUNO
Y ATENCIÓN
A LOS NECESITADOS.
QUE MEJOR
MANERA DE
PREPARAR
LA PASCUA

## ¿QUÉ ES LO QUE UN CREYENTE OFRECE DURANTE LA CUARESMA?

La Cuaresma es un tiempo de penitencia, por lo que es frecuente ofrecer al Señor un sacrificio, tanto para pedir la gracia de la conversión personal como para fortalecer la voluntad para poder cooperar con esa gracia.

El mejor sacrificio que podemos hacer es dejar de pecar. Las liturgias de los primeros días de Cuaresma apelan a este tema de la vanidad de la oración y la penitencia sin conversión moral.

Para los católicos, el examen de conciencia diario, la Confesión más asidua, así como la participación más frecuente en la Misa y Santa Comunión son modos especialmente recomendables para prepararse para la Pascua.

Sería también aconsejable leer las Sagradas Escrituras, rezar la Coronilla de la Divina Misericordia y el Santo Rosario, diariamente si es posible, meditando los textos y oraciones.



Aprovechemos para reconciliarnos con Dios y el prójimo.

Pascua. Desde el siglo IV se manifiesta la tendencia a constituirla en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia.

## les lava los pies a algunos feligreses?

El lavado de los pies se describe en el Nuevo Testamento como el acto de Jesús sobre sus discípulos. De las palabras de Jesús *Mandatum novum do vobis* (Jn 13,34 VUL, 'Os doy un nuevo mandamiento') el rito tiene su nombre litúrgico.

En la Iglesia Católica, el lavatorio de pies simboliza *la vocación de servicio*, *la humildad y la igualdad* que todos sus fieles deben practicar.

Con esto queda muy clara la misión de la Iglesia en el mundo: servir. "Porque os he dado ejemplo, para que también vosotros hagáis como yo he hecho con vosotros" (**Jn 13, 15**)



## Santa Catalina de Génova dijo: "Los ayunos de Cuaresma me hacen sentir mejor, más fuerte y más activa que nunca". El Tiempo de Cuaresma debería ayudarnos a ser más activos en la caridad.

Por tanto todos aquellos que formamos la Iglesia estamos llamados a servir a los que nos rodean.

## 4. ¿A qué invita la Iglesia en Cuaresma?

La Iglesia invita a sus fieles a hacer de este tiempo como un retiro espiritual en el que el esfuerzo de meditación y de oración debe estar sostenido por un esfuerzo de mortificación personal cuya medida, a partir de este mínimo, es dejada a la libertad y a la generosidad de cada uno.

## 5. ¿Qué es la penitencia? ¿De qué modos se expresa la penitencia en la vida cristiana?

La penitencia, traducción latina de la palabra griega metanoia que en la Biblia significa la conversión (cambio espiritual) del pecador.

Designa todo un conjunto de actos interiores y exteriores dirigidos a la reparación del pecado cometido, y el estado de cosas que resulta de ello para el pecador.

La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: ayuno, oración, limosna, que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás.

## 6. ¿Qué es la conversión? ¿Por qué tienen que convertirse los cristianos ya bautizados?

Convertirse es reconciliarse con Dios, apartarse del mal, para establecer la amistad con el Creador.



La Cuaresma es un periodo preparatorio para el cuentro con el Resucitado; ese es el fundamento de la fe.



En la oración ferviente encuentra el cristiano la paz que necesita. Dejar que Dios hable por uno.

Una vez en gracia, hemos de proponernos cambiar desde dentro (en actitudes) todo aquello que no agrada a Dios.

## 7. ¿Cómo puedo concretar mi deseo de conversión?

De diversas maneras, pero siempre realizando obras de conversión, como son, por ejemplo: Acudir al Sacramento de la Reconciliación (Sacramento de la Penitencia o Confesión); superar las divisiones, perdonando y crecer en espíritu fraterno; practicando las Obras de Misericordia materiales y espirituales.

## 8. ¿Qué obligaciones tiene un católico en Cuaresma? ¿En qué consiste el ayuno y la abstinencia? ¿Puede cambiarse la práctica del ayuno y de la abstinencia?

Los católicos tienen que cumplir el precepto de la Iglesia del ayuno y la abstinencia de carne (Compendio del Catecismo 432: en los días establecidos por la Iglesia), así como con el de la confesión y Comunión anual.

JAMETLENE RESKP/UNSPLASH

El ayuno consiste en hacer una sola comida al día, aunque se puede comer algo menos de lo acostumbrado por la mañana y la noche. Salvo caso de enfermedad. Obliga vivir la ley del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que tengan cumplido cincuenta y nueve años, (cfr. CIC, c. 1252).

Se llama abstinencia a privarse de comer carne (roja o blanca y sus derivados). La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años, (cfr. CIC, c. 1252).

## 9. ¿Cuál es el sentido de practicar el ayuno y la abstinencia?

Es una manera concreta

LOS CUA-RENTA DÍAS DE JESÚS, COMOI PRE-PARACIÓN EN EL DESIERTO, ES FUNDA-MENTO DE LA CUARESMA CATÓLICA

que nos sugiere la Iglesia, como Madre, para crecer en el espíritu de penitencia. Como ya en los profetas, la llamada de Jesús a la conversión y a la penitencia no mira, en primer lugar, a las obras exteriores "el saco y la ceniza", los ayunos y las mortificaciones, sino a la conversión del corazón, la penitencia interior.

Sin ella, las obras de penitencia permanecen estériles y engañosas; por el contrario, la conversión interior impulsa a la expresión de esta actitud por medio de signos visibles, gestos y obras de penitencia, (cf Jl 2,12-13; ls 1,16-17; Mt 6,1-6. 16-18).

En el Nuevo Testamento. Jesús indica la razón profunda del ayuno, estigmatizando la actitud de los fariseos, que observaban escrupulosamente las prescripciones que imponía la ley, pero su corazón estaba lejos de Dios. El verdadero ayuno, repite en otra ocasión el divino Maestro, consiste más bien en cumplir la voluntad del Padre celestial, que "ve en lo secreto y te recompensará", (Mt 6,18).

## DOMINGO I DE CUARESMA



**Primera lectura:** Génesis 9,8-15 El pacto de Dios con Noé salvado del diluvio **Segunda Lectura:** 1Pedro 3,18-22 Actualmente os salva el bautismo

## Salmo 24

Tus sendas, Señor, son mi misericordia y lealtad para los que guardan tu alianza.

**Evangelio:** Marcos 1,12-15

Se dejaba tentar por Satanás, y los ángeles le servían.



## Tiempo de renovación espiritual

**Foto: CATHOPIC** 

## La Palabra de Ayer

## Primera lectura: Génesis 9,8-15

Dios establece un pacto con Noé y sus descendientes, prometiendo no destruir la tierra con un diluvio. Como señal, pone un arco iris en las nubes. Este pacto es para todas las generaciones venideras, asegurando la preservación de toda forma de vida

## Salmo 24,4-5a.6.7cd.8-9

Este salmo enfatiza la importancia de la pureza de corazón y de vivir una vida justa y en obediencia a Dios. Enseña que aquellos que buscan al Señor con sinceridad recibirán su bendición y justicia. También destaca la importancia de confiar en Dios en lugar de en ídolos o falsedades.

## Segunda lectura: 1 Pedro 3,18-22

Este pasa enfatiza que Cristo sufrió por los pecados una vez por todas, siendo justificado por el Espíritu. Su resurrección simboliza el bautismo que ahora nos salva, no por la limpieza corporal, sino por la resurrección de Jesucristo.

## Evangelio: Marcos 1,12-15

Este pasaje narra la tentación de Jesús en el desierto, su predicación del evangelio del reino de Dios y el llamado al arrepentimiento y la fe. Jesús proclama que el tiempo se ha cumplido y el reino de Dios está cerca.

## HOY

### **Oremos**

En el comienzo de la Cuaresma, meditamos sobre la experiencia de Jesús en el desierto, donde fue tentado durante cuarenta días. Su victoria sobre las pruebas del Maligno nos inspira en nuestro propio viaje cuaresmal.

Al igual que Jesús, confiamos en que, a través de este tiempo de preparación, seremos fortalecidos para abrazar plenamente la vida que Dios nos ofrece.

La Cuaresma es un período de reflexión, arrepentimiento y renovación espiritual, recordándonos que, al final de este camino exigente, está la celebración de la resurrección de Jesús, fuente de esperanza y vida eterna.



**Los ciriales son los candeleros** altos que llevan los acólitos denominados ceroferarios durante las procesiones, y acompañan a quien proclama el Evangelio. En la procesión de entrada deben ser dos los ciriales, en medio de los cuales camina el cruciferario que porta la cruz (IGMR 120).

## LECTURA DE LA SEMANA

## I Semana del Salterio

## LUNES 19 Levítico 19, 1-2.11-18 | Salmo 18 Mateo 25, 31-46

El Evangelio nos habla del juicio final, donde nuestros corazones serán expuestos ante El Señor para ver si fueron fríos o calientes.

## MARTES 20 Isaías 55,10-11 | Salmo 33 Mateo 6, 7-15

Jesús nos enseña a orar, no con muchas palabras, sino las justas, las que necesitamos, las más sencillas y profundas.

## MIÉRCOLES 21 Jonás 3, 1-10 | Salmo 50 Lucas 11, 29-32

El evangelio nos presenta una acusación muy fuerte de Jesús contra los fariseos y los escribas. Ellos querían de Jesús una señal, pues no creían en sus milagros.

## JUEVES 22 1Pedro 5,1-4 | Salmo 22 Mateo 16,13-19

Jesús nombra a Pedro como la roca sobre la que se asentará la Iglesia, para que así no sucumba ante el mal.

## VIERNES 23 Ezequiel 18,21-28 | Salmo 129 Mateo 5,20-26

Jesús interioriza la ley y la hace más radical. todo aquello que Jesús predicó. No deja ventanas para la elucubración acomodaticia.

## SÁBADO 24 Deuteronomio 26,16-19 | Salmo 118 Mateo 5,43-48

Con el evangelio de hoy quedamos perplejos ante el pedido de Jesús, ¿amar a nuestros enemigos?



P. FERNANDO PASCUAL

redaccion@panoramacatolico.com

MISIÓN. SE REQUIERE UN ESFUERZO CONTINUO POR MEJORAR LOS SISTEMAS POLÍTICOS DEMOCRÁTICOS.

## Los gobernantes y el bien común que debe primar

Urge curar los corazones de quienes trabajan en los partidos políticos, para que tomen decisiones orientadas hacia la justicia y el bien común.

## Al menos como ideal,

un sistema democrático tiene como objetivo que la gente pueda elegir a sus gobernantes según las preferencias políticas de la mayoría.

Tanto si ese ideal se realiza en algún Estado concreto, como si no se realiza por leyes y por normativas que impiden realmente a la gente votar lo que desea, los gobernantes elegidos deberían tener siempre ante sus ojos un solo objetivo: el bien común.

Constatar que ocurre lo anterior no implica dejar de defender ese ideal que permite que una democracia llegue a ser sana: trabajar por aquellos intereses legítimos y buenos de todos los miembros de la sociedad.

Por desgracia, no contamos, en muchos lugares, con mecanismos y sistemas eficaces de control para impedir que los políticos elegidos tras unas elecciones busquen objetivos injustos, partidistas o ideológicos.

Existen, ciertamente, algunos tribunales capaces de frenar una ley injusta o de someter a juicio a quienes, elegidos por "el pueblo", trabajan contra el pueblo, de forma que se puedan evitar ciertos abu-



Hay decisiones que perjudican no solo a los gobernados, sino a los mismos gobernantes.

## El amor es más fuerte que el pecado

En muchos países, los parlamentarios y los gobiernos elegidos por las urnas trabajan más por los intereses propios del partido, o incluso por intereses personales de políticos corruptos, que por el bien de la comunidad. Cuando controlan a los jueces y emanan leyes que abusan de la "inmunidad parlamentaria", sus malas decisiones pueden causar daños enormes a millones de personas.

sos graves.

Con un esfuerzo continuo por mejorar los sistemas políticos democráticos será posible evitar este tipo de distorsiones que perjudican no solo a los gobernados, sino a los mismos gobernantes, pues toda injusticia, en el fondo, provoca en quien la comete daños enormes que muchas veces no llegan a ser percibidos.

En un mundo lleno de injusticias, sobornos, co-rrupción, propuestas que exaltan a unos y denigran a otros, resulta especialmente urgente curar los corazones de quienes trabajan en los partidos políticos, para que tomen decisiones orientadas a promover la justicia y el bien común.

PAÍSES NO
HAY MECANISMOS EFICACES DE
CONTROL
PARA IMPEDIR QUE LOS
POLÍTICOS
BUSQUEN
OBJETIVOS
INJUSTOS, O
PARTIDISTAS

**EN MUCHOS** 



**MARLENIS YÁNGÜEZ** 

redaccion@panoramacatolico.com

## <u>La eucaristía, sacrificio de</u> comunión total con Dios

**En la Antigua Alianza**, el Sacrificio era el acto central del culto que brindaban los judíos a Dios, el cual se ofrecía primero en la tienda del encuentro y posteriormente se realizaba exclusivamente en el templo de Jerusalén. En el Libro del Levítico identificamos tres tipos de sacrificios: holocausto, sacrificio de oblación y sacrificio de comunión.

Elholocausto (Levítico 1) era el más solemne de los sa-

EN LA SAN-

TA EUCA-

I A VFRDA-

DFRA VÍC-

TIMA QUE

FN HOI O-

SE OFRECE

RISTÍA

crificios judíos; en él, la víctima era degollada por el oferente y presentada por el sacerdote, era totalmente consumida por el fuego del altar: toda la víctima pertenecía a Dios. La víctima tenía que ser un macho sin defecto; la sangre derramada se asperjaba en torno al altar, ya que tenía un valor expiatorio, donde la persona que ha pecado se reconcilia con Dios.

La oblación (Levítico 2) era una ofrenda de harina o cereales, que se hacía en acción de gracias y adoración, recordando que la tierra entera es pertenencia de Yahvé.

El sacrificio de comunión

(Levítico 3) es llamado así porque la víctima es compartida entre Dios, el sacerdote y el oferente; es un banquete sagrado. En el altar se quemaba la porción destinada a Dios, el sacerdote recibía el pecho y la pierna derecha, las porciones restantes son del oferente, quien las compartía en un banquete con su familia y huéspedes.

Es importante conocer el significado de estos ritos judíos, para entender lo que hacemos cada día en la Santa Misa. Estos Sacrificios del Antiguo Pacto eran prefigura de la Nueva Alianza.



## APORTAPOTASIOYMINERALQUEES CLAVE PARALA HIDRATACIÓN.

### DIAMAR DÍAZ NIETO

redaccion@panoramacatolico.com

or su calidad y sabor, la sandía es considerada como la fruta reina del verano, y son muchas las razones por la que ostenta este título, entre quienes la adicionan como parte importante de su menú o merienda.

Esta agradable fruta, de la familia de las cucurbitáceas, se produce en las regiones de Herrera, Los Santos, Veraguas, Coclé, Chiriquí y Panamá; y por ser una delicia para el paladar, es exportada a diversos países, tanto de Europa como del norte de América.

A todas esas bondades se suma el hecho de que son una elección ideal y saludable ante la actual inclemente sensación térmica, que lleva a las personas a buscar alternativas para calmar el calor.

La nutricionista-dietista de la Caja de Seguro Social, licenciada Italia Farrier, subrayó que la sandía es excelente para refrescarse en los días calurosos. Esto se debe a su alto contenido de agua, que representa el 90% de esta fruta.

«El agua ayuda a mantener la hidratación y a regular la temperatura corporal», afirmó.

El efecto refrescante se le atribuye al hecho de que contiene citrulina, un aminoácido que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y aumentar el flujo

## Sandía, opción nutricional ideal para los días de calor

El efecto refrescante de la sandía se le atribuye a la citrulina, un aminoácido que promueve la sudoración y el enfriamiento corporal.



Está indicada para los niños que la perciben como una golosina.

sanguíneo, promoviendo la sudoración y el enfriamiento corporal. La presencia de este aminoácido la hace favorable para los deportistas, porque mejora el rendimiento físico.

La profesional de la salud destacó que la sandía contiene las vitaminas A, C y del complejo B. Además, agregó que aporta manganeso, magnesio y potasio, siendo este últi-



Incluir esta fruta en su dieta le dará un impulso a su sistema inmunológico.

SU ALTO
CONTENIDO
DE POTASIO Y
VITAMINA B6
PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA APARICIÓN DE
CALAMBRES.



## **Curiosidades**

- Los egipcios amaban las sandías.
   La primera cosecha de sandía registrada en la historia está representada en jeroglíficos de hace unos 5.000 años en Egipto.
- Los antiguos griegos nombraron a la sandía como "pepon" y era utilizada por sus médicos como diurético y para tratar el golpe de calor en los niños.
- El incidente de la Tajada de Sandía es uno de los hechos de mayor trascendencia del Panamá del siglo XIX, que se registró el 15 de abril de 1856.



La sandía tiene más propiedades antioxidantes que el tomate porque contiene más licopeno, 1,5 veces más para ser exactos.

### **CORTESÍA CSS**



Es buena para quienes practican ejercicio.

DÍA AYUDA **A MEJORAR** EL FLUJO DE LA SANGRE Y REDUCE LA ACUMU-LACIÓN DE GRASA.

I A ARGININA

DE LA SAN-



Las frutas y vegetales son buenos para la salud.

mo mineral clave para la hidratación.

Los cuentos de las abuelitas puntualizaban que no se podía ingerir este fruto de noche, porque podría producir un espasmo estomacal. La licenciada Farrier desmitificó esta historia, al manifestar que no hay evidencia científica que respalde que cause algún problema de salud

si se come en horas nocturnas.

Sobre cuáles son las mejores formas para consumirla, indicó que recomienda que se coma la fruta en trozos, y no de forma líquida como, por ejemplo, en jugos o batidos; ya que en tajadas llena más, porque al masticarla y comer la pulpa hay mayor sensación de



Es originaria de África con una gran presencia y difusión en todo el mundo.

saciedad que al beber un

«Es fácil beber uno o dos vasos grandes de jugo, mientras que es más difícil comerse cinco o seis piezas de la fruta en una sentada», agregó.

Otros factores es que este fruto contiene más fibra, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y promueve una buena salud digestiva. También, comerla entera brinda más nutrientes, puesto que el proceso de extracción al hacer jugos elimina parte de las vitaminas, minerales y antioxidantes presentes en la fruta entera.

Por todas estas razones. la sandía es la alternativa a escoger para evitar que el calor lo sofoque.

## Alimentos recomendables para el consumo en el verano

### YULISA BULTRÓN

redaccion@panoramacatolico.com

## La alimentación y buena hidratación juegan un papel importante en esta época del año.

De acuerdo con el Lcdo. Germaine De Ycaza B., nutricionista dietista de la Policlínica «Dr. Santiago Barraza», ubicado en el distrito de La Chorrera, en esta temporada se deben consumir alimentos que producen frescura para mantener el cuerpo hidrata-

«En el verano debemos cuidar la alimentación e hidratación, tomar mucha agua o líquidos, pero recordando que tienen que ser sin azúcar, por ejemplo: batidos, bebidas frías, frutas frías, vegetales frescos, como la lechuga que también aportan líquido», indicó De Ycaza.

Entre las frutas refrescantes que se deberían consumir mencionó: piña, melón, sandía , naranja, mandarina, las cuales son frutas con mayor aporte líquido, preferiblemente de la época.

## El profesional de la salud ofreció una serie de recomendaciones al momento de la ingesta de alimentos en actividades al aire libre en este verano entre ellas:

- Controlar la porción de los alimentos.
- Consumir alimentos frescos.
- Procurar que los alimentos sean reducidos o con poco grasa saturada.
- Las bebidas sin o con poca azúcar.
- Evitar el exceso de bebidas alcohólicas o dulces.
- Ingerir bebidas con hielos o frías que ayudan a regular la temperatura del cuerpo.

De Ycaza explicó que el agua es sumamente importante para el cuerpo durante la temporada seca por las siguientes razones:

Señaló que es necesaria para la lubricación de tejidos y articulaciones, cómo por ejemplo la conjuntiva de los ojos, las glándulas entre otros.

A su vez precisó que es un medio de transporte de los nutrientes para ayudar absorber mejor las vitaminas.

Ayuda a regular la temperatura del cuerpo, ya que, si vamos a sudar más, debemos tomar más líquido y además favorece la eliminación de los desechos del cuerpo.

El nutricionista destacó que es importante aumentar el consumo de agua, ya que las demandas son mayores debido a la época calurosa y por las actividades que se realizan al aire libre.

Recomendó tomar 1.5 litros de agua como mínimo, y si se hace actividades físicas extenuantes, se debe consumir un poco más.

PANDEMIA. NO DEJÓ DE PUBLICARSE Y LLEGÓ A SUS AUDIENCIAS A TRAVÉS DE LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS.

## Panorama Católico, medio que nació en Atalaya para evangelizar al mundo de hoy

El Semanario de la Iglesia Católica en Panamá continúa sembrado la semilla del evangelio, cada domingo, en el corazón de sus fieles lectores y seguidores.

REDACCIÓN

redaccion@panorama catolico.com

n modo de evangelización que inició como una aventura, es hoy una realidad concreta y palpable en la vida de la Iglesia. Desde aquel 24 de febrero de 1995, el semanario ha registrado los acontecimientos de la Iglesia panameña y universal, así como de la vida nacional.

Fue el sacerdote irlandés Seán (Juan) T. Rooney quien aceptó el reto de crear un periódico para los católicos de Panamá, y hoy, luego de 39 años, ve con satisfacción los frutos de su trabajo, tal como lo había concebido monseñor Marcos Gregorio McGrath, quientuvo la idea inicial de este proyecto.



A través del tiempo, este semanario ha contado con directores profesionales que han puesto su talento al servicio de esta obra.

No podemos dejar de mencionar a la profesora Mélida Sepúlveda, su primera directora, comprometida con hacer del medio un referente en el periodismo nacional.

Más tarde llegó Luis Alberto Díaz, quien antes de ocupar el lugar de director, fue jefe de Redacción; con su trabajo contribuyó



Monseñor McGrath. padre Rooney y Luis Díaz en esos primeros años del periódico.

a la misión evangelizadora comunicando e informando, cambiando su formato yaumentando el número de páginas.

En marzo de 2012, toma el timón Eduardo Soto, profesional que tuvo sobre sus hombros el reto de rediseñar y replantear el contenido editorial y la presentación de Panorama Católico.

Actualmente, la Dirección del periódico está a cargo de Betzaida Toulier Ureña, periodista que ha ocupado diversos puestos como corresponsal, reportera, edisolidaron los cambios en diseño y el nuevo enfoque de contenido editorial.

Pese a la pandemia, Panorama Católico no dejó de publicarse cada domingo en formato digital, hasta que volvió a imprimirse, en abril del 2022.

tora y jefa de Redacción.

Bajo su dirección se con-

Hoy, además del impreso, aprovecha los avances tecnológicos para -a través de las redes sociales y la webofrecer a los internautas información del quehacer de su Iglesia.

MANTIENE
SU IDENTIDAD COMO
MEDIO DE
PRENSA CATÓLICA Y ES
UN REFERENTE EN EL
PERIODISMO
NACIONAL.



Armada del periódico de manera manual (1985).



Junto al arzobispo, José Domingo Ulloa M., parte del equipo que trabajó tres ediciones especiales durante la JMJ 2019.

PARECE TON-

NIÑOS CUAN-DO SE BAÑAN

SIEMPRE ES BUENO QUE UN ADULTO TENGA CONOCIMIENTO EN PRIMEROS AUXILIOS.

## Mantener la calma para poder reaccionar y buscar ayuda

Procurar los productos de limpieza y medicamentos en un lugar seguro, es una de las mejores formas de prevención de accidentes en el hogar.

## KARLA DÍAZ

kdiaz@panoramacatolico.com

uestro hogar es un lugar seguro, pero en algunas ocasiones por ciertos descuidos pueden ocurrir algunos accidentes, ya sea con los adultos o con los niños. Si esto llegara a pasar... ¿estamos preparados para atenderlos?

Hay que iniciar diciendo que son los niños y adultos mayores los más propensos a accidentes en el hogar; por eso es importante siempre contar con un botiquín de primeros auxilios en casa, con gasas, cremas, curitas y los medicamentos que se necesitan frecuentemente, pero siempre mantenerlo alejado de los niños.

Esta fue una de las principales enseñanzas que recibió Humberto Delgado, técnico en prevención de riesgos, quien ha recibido muchísimos cursos de primeros auxilios, incluyendo los que suceden en el hogar.

"En los entrenamientos siempre se nos recalcan la importancia de prevenir, pues es la mejor manera de evitar los accidentes. En el caso de los niños, por ejemplo, siempre mantener de ellos alejados objetos pequeños como monedas, botones, pastillas o caramelos", señala.

Así mismo, agrega que, es de suma importancia cui-



En un pequeño momento de descuido pueden ocurrir los accidentes.

dar que los medicamentos y los líquidos para limpieza estén almacenados en un lugar seguro y bien cerrados para evitar ingestas que nos lleven a tristes desenlaces. "Y si esto llegara a pasar es fundamental tener a mano los números de teléfono de estamentos de urgencia, policía, bomberos y 911, y educar también a los pequeños para que sepan qué hacer en alguna situación como esta", asegura Delgado.

Por su parte, Jenny Nieto, Urgencióloga en el servicio de Urgencias del Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid, señala que los casos que más llegan sobre accidentes en el hogar son las caídas, sobre todo las de adultos mayores, de 65 años hacia arriba.

"Hay que recordar que ya son personas adultas y que siempre corren el riesgo de mareos, pérdida de equilibrio o el uso de calzado incorrecto y pueden resbalar en los mosaicos o también que a veces las casas no las adecuamos para la vejez; todo eso nos lleva a que los adultos mayores se fracturen la cadera, los brazos, y esos casos nos llegan bastante frecuentes, inclusive algunos con golpes craneoencefálicos, que son

más graves", dijo.

La especialista señala que, aunque a veces es difícil prevenir, hay que tratar de hacerlo, usar barandales y tratar de usar los zapatos correctos, también tener cuidado con los pisos mojados, y mirar el tema de los mareos.

"Sabemos que es un poco difícil porque los abuelitos son intensos y como ellos quieren sentirse bien y creen que se las saben todas es más difícil que uno los pueda controlar", destaca.

En el caso de los niños, Nieto agrega que lo que más llega al cuarto de urgencias son quemaduras

en casa, por eso hay que tratar de que no entren en la

cocina.

CORTESÍA

"Los niños son traviesos, entonces nos llegan casos de algunos que se suben a la estufa y les cae la olla con el contenido caliente y se queman todo el cuerpe-

cito; lamentablemente llegan bastantes niños así, por ello, la prevención es clave;

cito; lamentablemente llegan bastantes niños así, por ello, la prevención es clave; así mismo cuidarlos para que no introduzcan objetos ni los dedos en los tomacorrientes", puntualizó.



Es importante contar con un botiquín de primeros auxilios en casa.



El apoyo y cuidado a los ancianos es fundamental.

SUS MELODÍAS EXPRESAN ALEGRÍA, FE Y ESPERANZA DE LOS QUE BUSCAN LA BENDICIÓN DIVINA COMO PEREGRINOS.

## Nuevas producciones musicales para rendir honores al Nazareno de Atalaya

MARIANNE COLMENÁREZ

redaccion@panoramacatolico.com

omo todos los años el Ministerio de Música Cánovas estrena un tema musical dedicado a Jesús Nazareno de Atalaya.

Lo novedoso de esta producción es el ritmo que eligieron, pues se decidieron por el merengue, un género que rara vez utilizan.

A inicios de febrero estrenaron "Jesús Nazareno Sanará", este tema alegre que invita a tener un encuentro con Cristo y su Palabra.

"El mensaje que compartimos tiene una connotación de romería y peregrinaje, con su melodía contagiosa invitamos a abrir el corazón para que el mismo Jesús sane cualquier enfermedad, problema o necesidad", afirmó el profesor Arcadio Torres, director del ministerio y compositor del tema.

Les ha gustado tanto la pegadiza canción que decidieron aprender una coreografía sencilla para bailarla. "Esperamos compartir nuestra alegría con todos los que nos visiten en Atalaya, que les inspire a moverse, que les renueve el espíritu", dijo Torres.

La grabación del tema se realizó bajo la mirada del productor Luis Espino y la filmación del videoclip estuvo a cargo de Arnold Caballero. Esta producción refleja varias historias de El amor que sienten por Jesús los motiva a compartir sus dones y talentos cada año. Con profesionalismo contribuyen a la obra de evangelización.



El Ministerio de Música Cánovas siempre anfitriones de los peregrinos que llegan a Atalaya.

peregrinos que deciden hacer lo posible por llegar a la Basílica Menor Jesús Nazareno de Atalaya.

Cabe destacar que el pasado 15 de febrero se cumplieron 60 años desde que el papa Pablo VI, le otorgara al templo la dignidad de Basílica Menor.

Cánovas ha sido por casi 24 años una oportunidad para los jóvenes que han pasado por este ministerio de música, han expresado su fe a través del canto y la instrumentación.

"Es importante tener un relevo generacional, sabemos de algunos jóvenes que están interesados a in-



La canción lema ha sido interpretada por todos los coros de la diócesis de Santiago.

corporarse. Este año vendrán cambios, hemos recibido invitaciones para ir a Pesé, Alanje, a varias comunidades de Ocú", dijo.

Ofrecen sus talentos sin

cobrar, pero la Providencia Divina se encarga de hacerles llegar algunos recursos que administran lo mejor posible, para seguir trabajando en la obra de

evangelización. Han grabado varios jingles para Radio María Panamá, Radio María Ecuador y un tema representativo de El Salvador. LOS TEMAS MUSICALES ESTÁN DIS-PONIBLES EN LAS PLATA-FORMAS DI-GITALES Y EN EL CANAL DE YOUTUBE.

## **CANCIÓN LEMA**

"Iglesia Sinodal en Comunión y Participación" es lema elegido para la Romería de este año y en torno a este, Elsaira Valdés, encargada del Ministerio de Música Jesús Nazareno de Atalaya, se inspiró para componer la canción que ha venido animando todos los días dela Romería y que se utilizará durante la Cuaresma.

"Tengo facilidad para componer, le he escrito al Nazareno más de 50 canciones, de las cuales hemos grabado alrededor de 30 temas. Yo solo tomo la guitarra y todo fluye, escribo con sentido porque Diosme hadado la gracia de escuchar los pasos y voces de los pere-

grinos, veo sus lágrimas y siento sus necesidades. Todo eso lo expreso en las canciones", manifestó Elsaira.

## **SOPA DE LETRAS**

## **JESÚS TENTADO POR SATANÁS**

Е Μ Т Q Ν Α 0 Ν R Α Α S O 0 Α Μ R Е R Ι Ι R U S Т Α Α Ι Ñ Ε G R 0 Ε R Α Ι Т G G R C Е S V T E Ν Т Α R S Ι Ι Ε P C Α R Ι Α Α Ι Т Ν D Í S Á S Ν Μ Т Т Ι U Ε Ν Ε P R D G Ι Α Ι R Α Ι 0 0 ٧ D Т Ε Α Ν Ι C D Ε S R Ε Т Т Α Α Т R Ι Т Μ Μ Ζ Ι Ε S P Ι U C 0 G Ι Ε Ζ P 0 Т 0 Ε Α Α C Α Е S S Ε Α G Α Α Α

TIEMPO ESPÍRITU DESIERTO CUARENTA DÍAS TENTAR ALIMAÑAS ÁNGELES EVANGELIO DIOS PLAZO REINO CERCA

# ABERINTO MATERIALDEA PRENDIZAJE.COM

## COLOREA

## **CUARENTA DÍAS EN EL DESIERTO**



## **SUDOKU**

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

	8	6	2	۷	G	Þ	9	3	l
`	g	9	Þ	6	3	L	8	۷	2
Ĺ	۷	3	L	9	8	2	6	Þ	g
5	9	۷	9	Þ	6	8	2	ι	ε
5	6	Þ	8	2	L	3	g	9	۷
	2	L	3	9	۷	9	Þ	6	8
	Þ	8	6	L	2	۷	3	9	9
)	l	2	9	3	Þ	9	۷	8	6
	3	9	۷	8	9	6	ı	2	Þ

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

9	۷	3	8	tr	6	9	7	l
8	6	2	9	g	ι	۷	3	Þ
t	L	9	Z	Z	3	6	8	g
9	9	8	ε	6	۷	セ	L	Z
6	3	۷	Þ	L	2	8	g	9
L	2	Þ	g	8	9	ε	6	Z
۷	9	6	L	3	9	2	Þ	8
3	セ	g	2	9	8	ι	Z	6
2	8	l	6	۷	Þ	9	9	3

AUNQUE NO TIENEN LA MISMA TRASCENDENCIA QUE LAS LECTURAS, LOS CANTOS SON FACTOR DECISIVO EN LAS CELEBRACIONES.

## Clarificando las dudas del canto litúrgico en el tiempo cuaresmal

Como servidores de la Iglesia, el gran reto de los directores y sus coros es prepararse no solamente en lo musical, sino también en lo litúrgico.

### MARIANNE COLMENÁREZ

redaccion@panoramacatolico.com

imitarse a cantar sólo lo que todo el mundo conoce, sin atender los matices propios de la Cuaresma, empobrece lamentablemente el conjunto de la celebración e incluso puede debilitar la vida espiritual.

Así lo advierte el Calendario Litúrgico Pastoral de la Conferencia Episcopal Panameña en su edición 2023-2024. Una herramienta confeccionada con el propósito de acompañar la formación litúrgica celebrativa del pueblo que peregrina en Panamá.

En este sentido Elías Osorio, secretario ejecutivo del Departamento de Liturgia del Arzobispado de Panamá, expresó que por falta de preparación y compromiso se desconocen las diferentes alternativas que nos presenta la liturgia. "Por ello es necesario clarificar las ideas erróneas que se tienen so-



El instrumento por excelencia es la voz, el buen canto acompaña la celebración.

bre el canto y manera de interpretarlo".

## Cuaresma, tiempo de gracia, no de dolor

Osorio explicó que equivocadamente en las parroquias piensan que solo tienen que interpretar cantos penitenciales en la Eucaristía, pero resulta que este tiempo, "es una invitación a la oración, a la penitencia y al ayuno para reconocer nuestras limitaciones y prepararnos así al tiempo de Pascua".

Los ejercicios de piedad, como el viacrucis, son acompañados con ciertos cantos penitenciales, pero la Eucaristía sigue siendo una celebración, por ello conviene que los cantos de este ciclo sean distintos de los habituales y marcadamente sobrios.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE UN CANTANTE CATÓLICO SE FORME EN LITURGIA?



**Hna. María Teresa** *RELIGIOSA* 

"El músico que se esmera por mejorar y servir por medio de ese don que Dios le ha dado y además se nutre de las enseñanzas de la Iglesia, simplemente da fe de su adhesión y fidelidad al seguimiento de nuestro Señor, haciendo comunidad con sus demás hermanos".



**Mary Carmen Barría** *CANTANTE* 

"Como músicos debemos tener un balance tanto en lo espiritual, poniéndonos en manos de Dios para que sea Él quien hable, en lo técnico porque al Señor hay que cantarle con maestríay en lo litúrgico porque debemos evocar con la música lo que se vive en este tiempo". "Las letras deben apuntar a lo que se vive en este tiempo, estamos en camino, en preparación, por ello desde el comienzo de la Cuaresma hasta la Vigilia Pascual no se canta el Aleluya, ni el Gloria", reiteró.

El Calendario Litúrgico Pastoral aclara que, aunque no se cante el Aleluya se puede mantener la razón de ser de esta aclamación, un canto breve y entusiasta que nos invite al recogimiento interior y arrepentimiento ante la manifestación misericordiosa que Jesús nos revela del Padre.

## Los salmos sí se cantan

Elías afirmó que el salmo responsorial es parte integral de la liturgia de la Palabra y que siempre se canta. Sin embargo, se limita el uso de los instrumentos para sostener el canto. "La mayoría de los instrumentos quedan reservados para que la asamblea pueda

COMO MÚSI-COS NO PUE-DEN IMPONER ESTILOS QUE DISTAN TO-TALMENTE DE LO QUE INDI-CA EL MAGIS-TERIO DE LA IGLESIA.

ir meditando sin distracciones la Palabra, solo se puede usar la guitarra o el órgano".

## Cantos de comunión

La comunión siempre es un rito festivo, en el momento de comulgar. El coro debe acompañar festivamente la procesión eucarística. Osorio sugiere cuidar esos detalles a la hora de seleccionar los cantos.



Conviene disminuir el número de instrumentos que se utilizan.



La crisis de abusos sexuales en la Iglesia ha desencadenado una profunda reflexión institucional, destacando la necesidad de abordar dinámicas poco exploradas relacionadas con el manejo del poder y la autoridad eclesiástica. Se destaca la ampliación de la mirada hacia conductas abusivas que, aunque no sean delictivas en algunos casos, pueden causar daño tanto a las víctimas como a la Iglesia.

Se reconoce la diversificación de las posibles víctimas, incluyendo a adultos en contextos específicos, y se pone énfasis en el concepto de vulnerabilidad, que se aborda en el tercer Congreso Latinoamericano. Este evento busca reflexionar sobre el cuidado preventivo que la Iglesia debe ofrecer en respuesta a los abusos de poder, autoridad, conciencia y espirituales.

## **Ponentes**



Lic. María lnés Franck



Dr. Amedeo Cencini



Dra. Ilva Hoyos Castañeda





Card. Seán P. O' Malley



Dra. Carolina **Montero** 



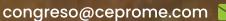
Dr. Daniel **Portillo Trevizo** 

## PANAMÁ DEL 12 AL 14 DE MARZO

SHERATON GRAND PANAMÁ Precio especial en las habitaciones para los participantes

## **MÁS INFORMACIÓN**

+52 614 458 0357 📞



















## En Camino

EN ESTA CUARESMA DEBEMOS RECURRIR AL EXAMEN DE CONCIENCIA.

## Hagamos penitencia constructiva

Entrar a Cuaresma solamente para ayunar y guardar materialmente las leyes eclesiásticas, no tiene sentido".

mpezó la Cuaresma. Ha de ser un tiempo de desierto, reflexión y preparación para la Pascua. No es un tiempo que acaba en sí mismo, que ha de tornarse dolor y luto y rigidez porque sí. Es un camino que, como nos dice el Papa Francisco, tiene el "destino seguro" de la resurrección. Evitemos convertir estos días en tiempo de lágrimas y azotes y nada más. En el fondo hay una fiesta, la alegría que provoca que la muerte ha sido vencida.

El beato Monseñor Oscar Arnulfo Romero invitaba a los católicos a que aprovecharan este tiempo para que de veras revisaran su fidelidad a Dios. Señalaba: "si por desgracia estamos en el número de los pecadores, ¡hagamos penitencia!".

Pero se trata de una penitencia reconstructiva, que da vida, que saca sonrisas de muy adentro, porque sabe que la Luz venció a la oscuridad.

La Palabra nos dice que Jesús fue "empujado al desierto", donde se enfrentó a las tentaciones y a grandes temores. Pero salió airoso porque el centro de su vida era la fidelidad.

Esta Cuaresma debemos atravesarla y dejar que nos atraviese, seguros de que no termina en Viernes Santo, sino en Domingo de Pascua. Con la Vida, no con la muerte. Para llegar dando frutos, debemos recurrir al examen de conciencia. Encontremos esos puntos en los que hemos fallado demasiado: con nuestra mente, nuestra boca, nuestro silencio o inacción, y hasta con

nuestro cuerpo.

No tengamos miedo. El Señor no nos rechazará porque somos imperfectos. Abrirá las puertas de su casa y hará una fiesta

Pero cuidado con el tiempo de desierto y de silencio. Decía monseñor Romero: "Entrar a Cuaresma solamente para ayunar y guardar materialmente las leyes eclesiásticas, no tiene sentido. La misma Iglesia puede ser un estorbo cuando solo cumplimos como los fariseos: con apariencia".

## SANTOS DELA SEMANA



## - SAN PADRO DAMIÁN

## 21 de febrero

San Pedro Damián fue un hombre austero y rígido que Dios envió a la Iglesia Católica en un tiempo en el que la relajación de costumbres era muy grande y se necesitaban predicadores que tuvieran el valor de corregir los vicios consus palabras y con sus buenos ejemplos.



## **SAN POLICARPO**

## 23 de febrero

San Policarpo fue uno de los discípulos del apóstol San Juan Evangelista. Los fieles le profesaban una gran admiración. Y entre sus discípulos tuvo a San Ireneo; dio hospedaje a Ignacio de Antioquía. Hizounviaje a Roma para tratar con el papa Aniceto la cuestión de la fiesta de la Pascua. Sufrió el martirio hacia el año 155, siendo quemado vivo en el estadio de la ciudad.



## - ETELBERTO DE KENT

### 24 de febrero

Etelberto, rey de Kent, se casó conunaprincesacristiana llamada Berta. El rey y su corte fueron bautizados en Pentecostés del año 597. El santo pronto se convirtió en un modelo por la nobleza de su conversión. Con su actitud de no imponer la fe en sus súbditos, a pesar de su celo por propagarla, favoreció enormemente la obra de los misioneros.