

AMOR y ALEGRÍA

La voz del Peregrino ®

Buenos Aires

Año 3 n. 38 (nueva serie) (Año 26 n. 311)

Septiembre 2022

El Angel Gabriel Anuncia a Nuestro Salvador 30° Fiesta Patronal de San Gabriel Arcángel

Oswaldo Santagada



El Angel Gabriel anuncia a María la obra que el Padre por el Espíritu Santo va a realizar en ella. Quizás nosotros también hemos recibido un llamado de Dios y lo hemos dejado pasar, porque lo que Dios pide parece irracional y requiere mucha Fe y entrega. El saludo del Angel provoca el estupor en María: Alégrate. Ese saludo introduce la presencia del amor de Dios en lo que va a ocurrir.

María es mujer y siente el peso del anuncio de Dios. ¿Cómo va a explicar a José lo que ha sucedido? ¿Cómo va a vivir de ahora en adelante? Y eso que aún no sabe que su Hijo divino deberá nacer en una cueva de animales, que tendrán que huir a Egipto y que su vida ya no será la misma, porque la supera el Misterio que se le propone. El Angel le da todas las explicaciones y espera las respuestas.

María se rinde ante el llamado de Dios. Ella debe dar su vida para que entre en el mundo el que dará su vida para la salvación de todos. María acepta la voluntad de Dios cualesquiera sean las dificultades que se presenten en la vida. Y dice con toda el alma: Hagase en mi según tu Palabra. Soy la servidora del Señor. Así comienza a prepararse para un proceso. Ante todo, la vida de su Hijo trabajando en el taller como un judío piadoso, después siendo la discípula sencilla que no se muestra. Hasta que el proceso culmina con el dolor el Calvario y la alegría de la Resurrección.

No te dejes manipular por tu crítico interno

Saber aceptar nuestras limitaciones

Mons. Osvaldo Santagada

Todos tenemos un crítico interno, una voz interior que nos mete palabras oscuras en nuestra cabeza, diciéndonos que no somos bastante buenos, que todos están contra nosotros, que nuestro modo de pensar es equivocado. No nos enojemos, ese crítico es parte nuestra. Si caemos en su trampa nos vienen peores pensamientos negativos y nos sentimos mal.

En vez de luchar contra el crítico, o querer hacerlo callar, es mejor tratarlo de modo amistoso. Aceptemos la crítica de esa voz interna, pero no pensemos que es la verdad.

Podemos vivir contentos aceptando la vida y la mente como son. Esa vocecita es como un asistente servicial. Y no hay que considerarlo ni como malo ni como cruel. Por eso, no lo castigamos, ni lo



escondemos. Ese asistente crítico es como un empleado novato en la oficina o el trabajo que quiere mostrar que vale mucho y nos da consejos bien intencionados pero equivocados.

No se puede detener a ese asistente. Sin cesar nos da sugerencias y hace comentarios sobre lo que estamos haciendo, lo que podríamos haber hecho mejor, sobre lo que deberíamos hacer. No se puede detener pero se puede tener a raya o controlarlo. Para eso debemos ser conscientes de que existe en nuestro interior, pero no pensemos que nos dice la "verdad". Lo mejor es tratarlo como a un joven colaborador de nuestro trabajo. Sonreír, mover la cabeza y decirnos: *Otra vez mi asistente servicial con sus consejos! Tiene buenas intenciones, pero no sabe de que habla. Está lejos de ser mi ayuda.*

¿Por qué hay que aceptar a ese crítico interno? Porque no podemos estar en guerra con los propios pensamientos. Es importante dejarlos salir, incluso decirlos en voz alta. Entonces, cuando han salido, dejan de tener influencia sobre nuestra vida. Y nos sentimos libres.

Sacerdotes del Único Sacerdote

Una vocación al servicio de Dios y los hombres

Mons. Héctor Aguer

Ante todo, conviene subrayar que Jesucristo es “el sacerdote”; en realidad, es el único sacerdote. Estamos acostumbrados, en las ordenaciones y en sus aniversarios, a utilizar una antifona inspirada en el Salmo 109: *Tú eres sacerdote para siempre, mediador entre Dios y los hombres*. Los fieles la cantan emocionados dirigiéndola al cura, y éste suele recibirla, también con emoción, como dicha de él y para él. Esa antifona se refiere a Jesucristo; a él le cantamos así como gesto de infinita adoración, alabanza y gratitud; sólo humildemente, con temor y temblor, podemos aceptarla como dicha de nosotros por participación.



En la vida del sacerdote cuesta especialmente armonizar de modo satisfactorio y fructuoso la acción y la oración. Para decirlo con las palabras del Concilio, reducir a la unidad la vida interior con el tráfago de la acción externa (PO 14). Porque es preciso trabajar, y mucho; así lo reclama la extensión de la mies y el número siempre insuficiente de los braceros, por no hablar de la complejidad de los problemas pastorales de hoy y del influjo de los cambios culturales, de las penurias sociales y de los males crónicos argentinos sobre el ámbito específico de la evangelización.

El ministerio del sacerdote tiene un alcance y un destino universal; su servicio exige amar a todos los hombres, para acercarlos a Cristo, y llevarlos a Dios.



Superar las divisiones y el individualismo

La importancia de mantener la unidad

Mons. Osvaldo Santagada

Los fariseos y maestros se consideraban buenos porque cumplían los preceptos de la Ley. Eran enemigos de recaudadores de impuestos y de pecadores y los odiaban porque los consideraban malos. Los fariseos por su odio, mienten al decir que Jesús iba a comer con los malos.

Jesús se sentía el enviado para unir a la gente, era un hombre de unidad y reconciliación en un mundo que acepta la división y el individualismo. Jesús luchaba por la unidad, aunque otros preferían la división.

Jesús no acepta el modo de vivir de los pecadores. Por eso, presenta dos relatos: de un hombre que tiene cien ovejas y se le pierde una; y de una mujer que tiene diez monedas y se le pierde una. Buscar lo perdido es unir el Cielo y la tierra. Porque la Voluntad de Dios es la unidad. Jesús no se queda tranquilo si lo que estaba completo queda incompleto.



El individualismo es también un modo de romper la unidad, cuando cada uno sigue su propia idea y se conforma con ser una isla, y que nadie lo moleste. Los hombres no somos islas. Porque las islas están separadas y es difícil unirlos. El individualismo es tan maligno como el odio: son formas de dividir y no de unir. Son formas de enfermedades mortales.

No podemos aceptar la división como algo inevitable. No nos podemos conformar con perder a algunos y debemos comenzar a buscarlos para que haya unidad. No podemos aceptar la gente isla porque no les interesa la comunidad cristiana. Nos acostumbramos a la división y a ser islas como si fuera algo normal. Jesús no se resigna y busca a los perdidos y a los hombres-islas hasta que los encuentra y los integra en la comunidad.

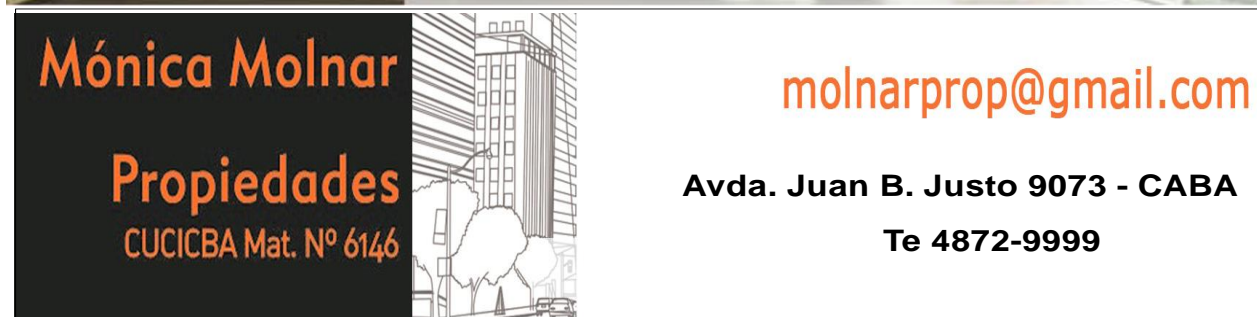
¿Por qué hay que buscar a los perdidos y a los hombres-islas? Porque una familia no se puede acostumbrar a un hijo que rompe la unidad. La familia sigue su camino pero sin poder reír. Una comunidad no se puede quedar tranquila cuando algunos rompen la unidad, sea por odio, sea por hacer sus gustos. Para que haya alegría hay que recuperar la unidad, porque la comunidad completa sin odios ni separaciones provoca la alegría y la alegría es contagiosa.

La voz del Peregrino (Amor y alegría) Dir.: Fernando O. Piñeiro
Con las debidas licencias (censor: Mons Osvaldo Santagada)
RPI 852.330 - Marca acta 2.089.777 Fundación Diakonía- sangabriel93@gmail.com
Dios no se muda. comeventossangabriel.com FB: parroquia san Gabriel arcangel
IGJ 2391 (1971) www.lavozdelperegrino.com.ar



ALVEAR
CONSTRUCCIONES

www.construcciones-alvear.com



Mónica Molnar
Propiedades
CUCICBA Mat. N° 6146

molnarprop@gmail.com

Avda. Juan B. Justo 9073 - CABA
Te 4872-9999



Dr. Rodolfo Vacarezza
Abogado
15-4991-8867

Especialista en:
Asesoramiento de empresas
Sucesiones en Italia y España
Derecho Penal y Civil

ESMERALDA 950
Torre Wework
Piso 16 Of. 113
CABA



La Blanquita
Pastas caseras únicas

Av. Rivadavia 9569
4683-0145
(Villa Luro)



Q · MANAGEMENT
CONSULTORES DE EMPRESAS

TEL: 4761-4251/2470
CP 1604, Florida. Vicente López
Av San Martín 3426, 3° Piso, Of 301



OPTICA
Nueva Visión
 nuevavisionweb.com.ar

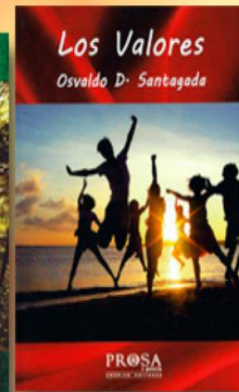
Servicios - Productos
 Accesorios

Montevideo 564
 4371-7631



COLECCIÓN GUÍA Y CONSEJO

LIBROS QUE
 INSPIRAN
 Y TRANSFORMAN



Pídalo: (011) 4682-2299 / fundiakonia@gmail.com

Dr. Gustavo Kohut, abogado

Estudio jurídico: contratos, convenios, amparos, sucesiones
 Derecho civil, comercial y laboral

4342:1409 - abogkohut@gmail.com



CASA ESCALADA

Productos de ortopedia
 www.casaescalada.com.ar

Av Rivadavia 9649
 (011)4683-4477

Pastore y Asociados
 Propiedades



Av Rivadavia 9614
 (011)4682-5632
 pastoreyasociados.com.ar

Cómo aprovechar el conflicto

Aprender de los desacuerdos

Fernando Piñeiro

Frente a un problema a resolver, hay dos acciones claras: no hacer nada y postergarlo, o enfrentarlo y buscar alguna solución concreta. Sin embargo, en la mayoría de las veces se opta por lo primero a fin de evitar las discusiones.

Muchas personas no soportan que se las contradiga y esto atenta muchas veces contra la innovación, el aprendizaje, la mejora y el compromiso. Sin embargo, el conflicto bien abordado tiene ventajas y pone en marcha el proceso creativo.



Si el equipo decide hacerle frente y ocuparse de cuestiones difíciles, puede hacerlo desde distintos enfoques, sea a través de círculos de la calidad, reuniones de mejora o encuentros programados. *Lo importante es que los participantes aprendan a estar en desacuerdo sin ser desagradables y se esfuercen por afrontar las discrepancias con respeto y apertura mental.*

Un buen ejemplo lo brindan las empresas japonesas de primer nivel, donde cualquier empleado, por bajo que sea su nivel jerárquico, puede convocar a una sesión de *waigaya*. Las reglas son que las personas ponen las cartas sobre la mesa y hablan directamente de los problemas. No hay nada que quede excluido, ni las deficiencias, ni la percepción por falta de apoyo, ni ningún tema que realmente deba ser tratado. La única consigna es que los miembros del equipo se reúnan, se escuchen con respeto, resuelvan sus diferencias, y pongan en marchas las acciones acordadas.

El conflicto, abordado con responsabilidad y apertura, es un combustible esencial para el autoanálisis y la revitalización. Al principio pueden surgir emociones, acusaciones y resentimientos contenidos. Pero luego de la catarsis, y teniendo un claro objetivo en mente, cada participante puede aportar sus mejores ideas y entre todos alcanzar resultados positivos.

Activar el cerebro moviendo la lengua

Un ejercicio que reactiva las neuronas

Domingo Polín

Un experimento desarrollado en la Universidad de Wisconsin, que estimula eléctricamente los nervios de la lengua, permite hablar nuevamente a los enfermos de esclerosis múltiple. ¡Y también cantar! Antes de empezar esa estimulación de la lengua en el Laboratorio de comunicación táctil y neuro rehabilitación, un especialista de la palabra oral dijo: los enfermos de esclerosis se esfuerzan 50 veces más que nosotros para poder pronunciar una palabra. La esclerosis múltiple impide que los nervios manden actuar a nuestros músculos y órganos.



La cobertura de los nervios, llamada mielina, degenera, y bloquea o interrumpe la normal conducción de los impulsos. Esta enfermedad es considerada por muchos científicos como autoinmune, de modo que va destruyendo el cuerpo.

Las sesiones en el Laboratorio con estos enfermos duran unos 20 minutos. Se aplica un estimulador electrónico a la lengua que manda una descarga de millones de impulsos. El estimulador tiene un espesor de 1 milímetro y 5 cm de largo (y menos ancho que la lengua) y es activado por una batería recargable. Dos nervios mayores de la lengua están conectados al cerebelo, la parte del cerebro que está atrás y controla el ritmo cardíaco, la respiración y la consciencia. Son cosas a las que no prestamos atención, y sin las cuales no podemos vivir. La estimulación recibida en el cerebelo, repara las neuronas enfermas. No tratamos la esclerosis múltiple, sino recuperamos las funciones dañadas por la EM. Vemos la capacidad del cerebro para cambiar y repararse.

La idea de la plasticidad del cerebro – que se repara solo – fue de Paul Bach, un neurólogo de la Universidad en los „60. Por esos años nadie pensaba eso, pues se creía que el cerebro se fijaba para siempre en la adultez y no podía cambiar. Esa idea resultó errónea. A fines de los “50, cuando su padre sufrió un infarto, Paul y su hermano lo hicieron barrer el patio, en vez de ponerlo en un geriátrico. El padre recuperó las funciones dañadas por el infarto. Estimular la lengua aumenta la capacidad del cerebro para repararse. Todavía no saben cómo sucede este fenómeno.

Los impulsos de la lengua van al cerebelo y de allí: o van directo a otras partes del cerebro a través de los caminos neuronales; o estimulan nervios de la formación reticular, que luego llega al tálamo y mueve el cerebro; o estimulan las neuronas del cerebelo, que permite la producción y difusión de serotonina y otros neuroquímicos. El cerebelo activado ayuda a coordinar la actividad muscular, el equilibrio, y a transmitir mensajes a ojos y oídos. Manda señales a los músculos de respiración, voz, habla y tragar.

Cuando se empieza a ejercitar el equilibrio, el equilibrio va mejorando. Si se ejercita la memoria y la atención, mejoran. Se ejercita lo que se necesita. Ahora están estudiando el efecto sobre el mal de Parkinson. Pues estimular la lengua mueve el nervio trigémino, el nervio facial, el nervio glossofaríngeo y el nervio vago. Una de las formas de activar la lengua es cantar, exagerando las consonantes. Sabíamos que el canto estaba vinculado con la salud. Ahora hay que aprovechar esta oportunidad que tenemos cada semana para recuperar nuestras neuronas.+