

AMOR y ALEGRÍA

La voz del Peregrino ®

Buenos Aires

Año 7 n. 85 (nueva serie) (Año 33 n. 355)

Julio 2026

La salud mejora cuando mejoramos la atención

Un cambio en los hábitos nos puede ayudar



La **atención** nos cambia a nosotros y a todos según estas maneras que están interconectadas:

1°. La atención nos une a los demás y nos saca de la mentira, las fantasías y el egoísmo.

2°. La atención aumenta nuestra individualidad, porque las preguntas nos permiten descubrir todo, principalmente a nosotros mismos.

3°. La atención nos hace menos utilitaristas y más admiradores de lo sencillo.

4°. La atención restaura en nosotros el sentido natural de **asombro**, que ha sido mutilado desde niños. Por eso, es necesario volver a aprender a prestar atención.

5°. La atención aumenta nuestra comprensión de las cosas y al mismo tiempo, aumenta nuestro sentido de la propia ignorancia.

6°. La atención nos hace superar nuestra indiferencia hacia los sentimientos de los demás y moderar nuestros deseos ilimitados.

7°. La **atención** manifiesta otras dimensiones de la realidad, que están presentes en la vida: lo estético, lo religioso, lo poético, lo romántico, lo irónico, el humor.

Descansar en el Señor

Jesús nos enseña a recibir la vida de Dios

Mons. Osvaldo Santagada



Cuando estamos físicamente exhaustos nos quedamos dormidos o nos acostamos. Es preciso obedecer al cuerpo cansado.

Hay cansancios que afligen el alma. No ayudan a dormir, porque esa fatiga interior no es por falta de energía física.

Algunas ideas nos quitan la energía espiritual. A veces estamos exhaustos porque la mente no descansa. La gente responsable toma decisiones. Buena parte de nuestra vida adulta es planificar el futuro.

Somos libres y las decisiones pueden ser exactas. Pero desde un punto de vista espiritual eso es media verdad. La vida es regalo de Dios y no mi proyecto consciente. Igual que el cuerpo vive entre cansancio y descanso, lo mismo pasa con el alma, oscila entre agobio y descanso.

Jesús dice que el alma descansa dejando sabiduría y haciéndose niña. Ser niño es saber que en Dios podemos descansar. El alma hecha niño confiado descansa en Dios que es el Padre.

Jesús invita a quienes estamos agobiados y golpeados por exceso de responsabilidad a tomar su yugo liviano y su carga ligera.

El descanso espiritual es recibir la vida de Dios a cada instante y tener la experiencia de ser y no sólo la experiencia de hacer.

¿Cómo enseñar a descubrir la verdad?

El Espíritu Santo nos facilita la comprensión

Oswaldo Santagada

Los maestros espirituales son muy especiales. No hay un solo modo de enseñar ni un solo modo de aceptar a los estudiantes. Hay dos clases: los que aman al estudiante y los que aman enseñar.

Los que aman enseñar son brillantes, a veces encantadores, y aceptan preguntas para poder hablar más. Los que aman al estudiante hablan poco y lo escuchan mucho. Son expertos en comprender los problemas mentales de sus estudiantes.

¿Por qué aman más al estudiante que el enseñar? Porque ven lo que necesitan y no lo dicen claramente. No instruyen al estudiante en cada detalle. Tratan de que los estudiantes descubran lo que sigue. Así los estudiantes no dependen de las ideas y modalidades del maestro. Esta clase de maestros no muestran todo su conocimiento, sino que buscan caminos para que los estudiantes encuentren la luz.

A los padres de familia les sucede lo mismo: algunos están tentados de dar las respuestas; otros buscan que sus hijos las encuentren por sí mismos. No les dan pescado, sino les enseñan a pescar.

Jesús habla en parábolas porque ama a quienes lo escuchan. Cada parábola es sabiduría espiritual, y el Espíritu Santo está dentro de nosotros para facilitar la comprensión. Alguien capta la parábola porque el Espíritu Santo por dentro se la está enseñando. Jesús habla así para que captemos la presencia de Dios en el fondo de nuestro ser.



Las vocaciones sacerdotales

El llamado a entregarse a Jesús compete a la comunidad

Osvaldo Santagada



Los católicos, excepto algunos, no se interesan por esto. Piensan que es un asunto del Papa y los obispos. La tarea de los laicos sería evangelizar el mundo externo y los curas la vida interna de la Iglesia, dicen. Este error debe ser corregido. Se difunde una idea que encierra a los curas en sus iglesias y en la Misa. Esto va contra la doctrina de los S. Padres y la Tradición: los curas deben transmitir la doctrina de la Fe, santificar con

ritos y ayudas; y dirigir al pueblo con sus mil iniciativas.

¿Qué podría hacer un obispo en su diócesis si no tuviera curas que presidieran las comunidades y formasen laicos para ayudar a la evangelización?. Si fuese cierto que los “laicos” deberían ocuparse sólo de sus profesiones, entonces el anuncio en el barrio quedaría a las viudas y jubiladas...

El llamado a entregarse por completo a Jesús y la Iglesia compete a cada comunidad. Cada católico, en especial cada familia con sus hijos, deben estar interesados en llamar jóvenes para que sean sacerdotes. Cada parroquia necesita estar en estado de “alerta máximo” para vivir pidiendo a Dios que dé su Gracia a algunos jóvenes para que acepten seguir a Cristo, dejando todo lo que pueden y saben hacer.

Hay que sentirse llamados para llamar a otros. Jesús nos ha llamado y manda que a su vez llamemos a otros. Sólo al entender esto, podemos saber que la oración por las vocaciones es básica.

Con las debidas licencias
RPI 852.330 – Marca acta 2.089.777
Dios no se muda.com
IGJ 2391 (1971)

(censor: Mons Osvaldo Santagada)
Fundación Diakonía- Fundiakonia@gmail. com

www.lavozdelperegrino.com.ar



ALVEAR
CONSTRUCCIONES

www.construcciones-alvear.com



Mónica Molnar
Propiedades
CUCICBA Mat. N° 6146

molnarprop@gmail.com

Ramón L. Falcón 5343 Piso3 “C” 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, 3º Piso, Of 301



OPTICA
Nueva Visión
nuevavisionweb.com.ar

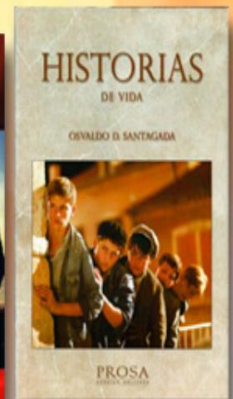
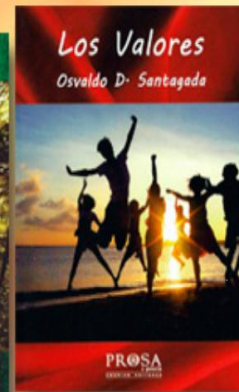
Servicios - Productos
 Accesorios

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
 Cel. 15 4096-5124
pastoreyasociados.com.ar

Salir de la rutina

Aprender a admirar

Mons. Osvaldo Santagada

Cuando era un niño admiraba las glicinas y las retamas en flor. Me parecían cosas celestiales, unas por su color violáceo y su caída, como la de una tela preciosa, y otras por su color dorado, y su estilo elevado, como espigas hacia lo alto. Admiraba también el mar y sus olas, con su sonido impresionante para un niño y sus constantes avances y retrocesos. Incluso me admiraba la música: las simples melodías de las *nursery rimes* que aún resuenan en mi mente.



Mi vida ha sido un viaje de admiración en admiración. Hasta hoy. Me duele mucho cuando me dicen que lo que había comenzado por admiración se ha muerto por rutina, como la vida de muchos matrimonios y algunas amistades. Esas muertes se deben a que la admiración no fue domesticada. Sí, en efecto, para que se mantenga la admiración en la vida de cada uno es preciso domesticarla.

Siento poseer la inocente admiración que siempre ha existido en mi interior. El único secreto para no terminar en la monotonía, la rutina y la muerte ha sido someter sin cesar mi admiración a la disciplina de dos tareas. La primera es la tarea de una búsqueda inteligente de preguntas para entender. La segunda es la tarea de una búsqueda de lo que es verdadero o no, de lo que es bueno o no, de lo que es bello o no, de lo que es correcto o no, de lo que es importante o no. Esta es una tarea de reflexión para poder tener juicios propios y no repetir lo que dicen los demás.

La Iglesia también posee esta capacidad de admiración en sus acciones: su pensamiento, su capacidad de crítica, su canto, su liturgia, sus símbolos, su movimiento hacia los demás, sus mártires, sus santos, sus comunidades. Por eso, a pesar de tantos siglos de historia, se mantiene viva: la Iglesia ama, la Iglesia reza y la Iglesia canta.

Hay que aprender a admirar a nuestra parroquia para no caer en la rutina; no nos cansemos de hacer preguntas para comprender; de llegar a hacer juicios reflexivos y sin prisa para captar la realidad y la verdad que hay detrás de lo que sólo puede verse con los ojos. La realidad y la verdad son mucho más de lo que se visualiza. *Lo esencial es invisible a los ojos.*

Magnifica Humanitas

Permanecer humanos en tiempos de inteligencia artificial



La nueva encíclica *Magnifica Humanitas* del papa León XIV nos invita a mirar nuestro tiempo con esperanza, pero también con responsabilidad. En medio del avance acelerado de la inteligencia artificial, el Santo Padre nos recuerda que ninguna tecnología puede ocupar el lugar de la conciencia, de la libertad ni del amor humano.

La Iglesia no mira la inteligencia artificial con miedo, sino con discernimiento. Reconoce que puede ser una herramienta valiosa para servir, educar, curar, comunicar y organizar mejor la vida social. Pero también advierte que todo progreso debe estar al servicio de la persona, especialmente de los más frágiles y vulnerables.

El mensaje central de la encíclica es profundamente evangélico: el ser humano no vale por lo que produce, por su eficiencia o por los datos que genera. Vale porque es imagen de Dios, porque posee una dignidad que nadie puede quitarle.

Por eso, León XIV nos llama a construir una cultura donde la técnica esté guiada por la sabiduría, la justicia y el bien común. En tiempos de máquinas cada vez más inteligentes, la gran tarea cristiana sigue siendo la misma: permanecer humanos, cuidar la vida y poner el amor en el centro.