



# ¡Hablemos!

UN SERVICIO DE PAULIST EVANGELIZATION MINISTRIES



PO BOX 29121 ♦ WASHINGTON, DC 20017

Vol. 30, No. 1 – enero/febrero/marzo 2023

## Ten el corazón que Jesús quiere para ti

**C**omienza un nuevo año. Es un buen momento para preguntar a Jesús qué quiere para ti este año y qué quiere de ti a cambio. ¡Así que dejemos atrás lo viejo y que venga lo nuevo!

Podemos estar más que seguros de que Jesús quiere darnos un corazón nuevo que se deleite en él. Incluso promete hacerlo. “Pondré en ustedes un corazón nuevo y un espíritu nuevo. Quitaré de ustedes ese corazón duro como la piedra y les pondré un corazón dócil “o de carne”, (Ezequiel 36,26) como dice otra traducción.

**¡El Espíritu de Dios habita en nosotros!** Es una auténtica promesa para todos nosotros, sobre todo si queremos vivir una vida nueva, libre de oscuridad y amargura, y llena de vida y amor. ¿No es eso mejor que el vacío de una vida llena de ira y amargura? Ten la certeza de que Dios puede convertir

todo el mal y los problemas de nuestra vida en algo bueno.

San Pablo nos dice que el “Espíritu de Dios vive en [nosotros]” (1 Corintios 3,16). También nos dice lo que nos espera: “caridad, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio” (Gálatas 5,22-23). Esto es mucho mejor que la opción de la oscuridad y la ira, que tan a menudo se apoderan de nosotros.

**“¡Brillen ustedes como estrellas en el mundo!” (Filipenses 2,15).** Incluso en la cárcel, puedes ser una luz brillante de vida y amor puede que tengas mucho que cambiar, pero “para Dios, nada es imposible”

(Lucas 1,37). Tenlo en cuenta y confía en él. No seas duro de corazón ni cínico. En este nuevo año, ármate de valor y mantén la fe. Dios quiere lo mejor para ti. Todo es posible con Dios.

Como escribe san Pablo, “mantente firme en el mensaje de vida”. Si lo haces, sabrás que no has corrido ni trabajado en vano” (Filipenses 2,16). Vaya promesa a la que aferrarse en los tiempos buenos y malos, especialmente en los momentos de desánimo o desesperanza en la cárcel.

¡Ten el corazón que Jesús quiere que tengas! Un corazón de vida y de amor. ¡Qué gran esperanza es esta para el nuevo año!



### Queridos hermanos y hermanas en Cristo:

Empezamos el año nuevo de 2023 con el reto de seguir a Jesús y dejar que nos cambie la vida. Qué gran oportunidad tenemos para convertirnos en personas nuevas en los meses que vienen.

Este cambio implica ir del enfado y la amargura a la felicidad y la alegría. Busca a Jesús para que te dé la gracia de un cambio. En tiempo de enfado, en vez de una palabra o acción dura para alguien, reza una breve oración por tu paz interior. . . ¡y por la de los demás! El cambio viene, a menudo despacio, pero viene.

Esto es el regalo de Dios para los que hemos sido bautizados en su vida y amor. Abraza a Jesús y su vida en este año nuevo. Verás la diferencia en tu vida.

Recemos los unos por los otros.

Padre Frank DeSiano, CSP  
Presidente  
Paulist Evangelization Ministries

P Y R

## Di una oración por todos

**P. Me enfado mucho. ¿Qué puedo hacer?**

**R.** Un buen punto de partida es rezar por todos en tu corazón. Las tensiones y la vida en la cárcel pueden ser muy duras. Y además, muchos de nosotros no aprendimos a desarrollar y mantener un corazón pacífico. Nuestro hábito es a menudo atacar a los demás con ira cuando las cosas nos molestan. Esto solo empeora las cosas.

La ira es uno de los “deseos de la carne” que destruyen nuestra vida con Dios. San Pablo escribe sobre los deseos de la carne en Gálatas 5,19-21. Nos dice que renunciemos a ellos y dejemos que crezcan en nuestra vida los “frutos del Espíritu”, incluidos “la humildad y el dominio propio” (5,22-23)

Abandona la ira y reemplázala con la oración. ¡Sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo! Pero en el corazón de un espíritu pacífico hay una vida pacífica. A continuación, te ofrecemos algunas sugerencias para que empieces de nuevo en este nuevo año. Se enfocan en mantener una relación viva con Dios en tu vida.

**P. ¿Cómo puedo vivir esto concretamente?**

**R.** Comprométete con estos propósitos en el nuevo año. Te ayudarán a mantener tu mirada en Jesús y a vivir como templo de Dios. Reconfirma y comprométete a seguirlos cada día. A veces fallarás. Nos pasa a todos. Pero mientras más sigas estas prácticas espirituales, más pronto verás el cambio en tu vida. Te volverás menos enojado y más pacífico.

■ **En primer lugar,** lee la Palabra de Dios –la Biblia– cada día, y reza y háblale a Dios sobre lo que lees. Dedicar tiempo cada día a leer la Escritura. Si no dedicas tiempo, es probable que no lo logres.

continúa en la pág. 2

## CALENDARIO LITÚRGICO

### ENERO DE 2023

- 1 **María, Madre de Dios**
- 2 San Basilio Magno y san Gregorio Nacianceno, obispos y doctores
- 4 Sta. Elizabeth Ann Seton, religiosa
- 5 San Juan Neumann, obispo
- 8 **Epifanía del Señor**
- 9 **Bautismo del Señor**
- 15 **2º Domingo del Tiempo Ordinario**
- 17 San Antonio, abad
- 18-25 Semana de Oración por la Unidad Cristiana
- 21 Santa Inés, virgen y mártir
- 22 **3º Domingo del Tiempo Ordinario Domingo de la Palabra de Dios.**
- 23 Día de Oración por la Protección Legal de los Niños en el Vientre Materno
- 24 San Francisco de Sales, obispo y doctor
- 25 **Conversión de san Pablo**
- 26 San Timoteo y san Tito, obispos
- 28 Sto. Tomás de Aquino, presbítero y doctor
- 29 **4º Domingo del Tiempo Ordinario**
- 31 San Juan Bosco, presbítero

### FEBRERO DE 2023

- 2 **La Presentación del Señor**
- 5 **5º Domingo del Tiempo Ordinario**
- 6 San Pablo Miki y compañeros, mártires
- 10 Santa Escolástica, virgen
- 12 **6º Domingo del Tiempo Ordinario**
- 14 San Cirilo, monje y san Metodio, obispo
- 19 **7º Domingo del Tiempo Ordinario**
- 22 **Miércoles de Ceniza**
- 26 **1º Domingo de Cuaresma**

### MARZO DE 2023

- 5 2º Domingo de Cuaresma
- 12 3º Domingo de Cuaresma
- 19 4º Domingo de Cuaresma
- 20 San José, esposo de la bienaventurada virgen María
- 25 La Anunciación del Señor
- 26 5º Domingo de Cuaresma

## ¡Hablemos!

Presidente de PEM: **R. Frank DeSiano, CSP**  
 Editor: **Sr. Anthony Bosnick**  
 Editora de gráficas: **Sra. Joann Sullivan**  
 Traductora: **Marina A. Herrera, Ph.D.**  
 Arte: **Steve Erspamer, SM**  
**Visítenos en [www.pemdc.org](http://www.pemdc.org)**  
 ©Paulist Evangelization Ministries

Las citas bíblicas han sido tomadas de la versión *Dios Habla Hoy*. © 1979. Se usa con permiso.

**Cambio de dirección:** Por favor ayúdenos a mantener nuestras listas al día. Envíenos cualquier cambio en el nombre o dirección a: Paulist Prison Ministries; PO Box 29121; Washington, DC 20017; o a: [prisonministry@pemdc.org](mailto:prisonministry@pemdc.org).

Gracias por su ayuda.

PMLTH2301

## Di una oración por todos

viene de la pág. 1

■ **En segundo lugar, debemos rendir culto y rezar.** Si la prisión tiene una misa católica, asiste si puedes. Y, además de asistir, reza y permite que te llegue al corazón. También dedica tiempo a la oración personal cada día. En misa y en tu oración privada, habla con Dios y escúchalo. Él te guiará y te dará esperanza.

■ **En tercer lugar, sé parte de una comunidad de creyentes.**

No seas un “llanero solitario”. Otros discípulos fieles de Cristo pueden ser un gran apoyo para ayudarnos a ser más fieles.

■ **En cuarto lugar, cuida y sirve a los demás.** Al ser conscientes de las necesidades de otros, abrimos el corazón y sentimos el amor de Dios de manera más profunda. Los seguidores más fieles de Jesús –los santos– continuamente son ejemplo de esto. Mira a tu alrededor, tú lo puedes hacer en la prisión también.

Estas son cuatro maneras sencillas que te ayudarán a vivir en la verdad. Juntas, constituyen lo que llamamos una “Disciplina espiritual”. El Ministerio Paulista para las Prisiones ofrece un folleto gratis en línea que te ayudará a crecer en esta Disciplina espiritual. Puedes bajar el folleto llamado “Espera grandes cosas de Dios. Prácticas espirituales para ayudarte en tu camino” en [www.pemdc.org/SpiritualPractices](http://www.pemdc.org/SpiritualPractices)

Cuando practiques estos cuatro principios sencillos en tu vida, te sorprenderás lo mucho que tu vida cambiará. Sobre todo, verás cómo tu enojo disminuye gradualmente. En su lugar crecerán la paz y la alegría.

Haz la prueba en este nuevo año.

### Un recordatorio sobre el coronavirus.

El escribir esto a mediados de noviembre, la pandemia del coronavirus sigue entre nosotros. Surgen variantes nuevas,

aunque las viejas parezcan estar bajo control. Las prisiones abarrotadas ayudan a que el virus se propague rápidamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. ofrecen los siguientes consejos para ayudar a mantenerte sano. Es probable que tu prisión también tenga reglas. Préstales atención.

**Los consejos de prevención incluyen:** evitar el contacto cercano con personas enfermas; lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón; no tocarse los ojos, la nariz ni la boca sin haberse lavado las manos.

**Mantén una buena higiene respiratoria:** cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Usa el cesto de residuos más cercano para desechar el pañuelo usado. Realiza la higiene de manos (lavado de manos con agua y jabón antimicrobiano, frotación de manos con alcohol o lavado de manos antiséptico) después de tener contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

Si tienes acceso a una computadora, visita este enlace para obtener más información: <https://www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>. O puedes buscar en Google: “Centro para el Control de Enfermedades Coronavirus”.

**Un plan para seguir.** Durante tiempos como estos recordemos: “Dios está con nosotros”. Debemos ser prudentes y precavidos, y seguir las pautas sanitarias. Pero no debemos dejarnos abrumar por el temor, porque Dios nos ama y está con nosotros.

¡Y recuerda, cuando caminemos con fe en el año nuevo, pon una oración en tu corazón por todo el mundo!

*¡Hablemos! responde las preguntas de los presos. Escríbenos a la dirección de la página 2 de este boletín. Nos gusta saber de nuestros lectores.*



## Santo prisionero

**San Fabián (? - 20 de enero de 250) +** Fabián fue papa en la Iglesia joven desde el año 236 hasta el 250 d. Usuario C. Esto se consideraba un largo mandato en aquella época. (Aún lo es). Fue elegido Papa cuando una paloma se posó sobre su cabeza. Esto se vio como señal de que el Espíritu Santo indicaba que debía ser el próximo Papa. Fabián prestó sus servicios silenciosa y fielmente en una época en la que el Imperio Romano gozaba de relativa paz. Sin embargo, en el año 250 el emperador Decio ordenó a todos los ciudadanos ofrecer sacrificios a los dioses. Fabián (y otras autoridades de la Iglesia) se negaron. Fue encarcelado y martirizado durante la persecución. Su tumba y sus restos se perdieron, pero los encontraron en 1915. Fabián vivió fielmente por Jesús y la Iglesia, una lección para nosotros en nuestra propia vida.

**Fiesta: 20 de enero**

## Peticiones de oración del Papa Francisco para enero, febrero y marzo de 2023

La Red Mundial de Oración del Papa urge a los católicos a rezar y obrar como parte de la misión universal de la Iglesia. La Red proporciona intenciones mensuales para la oración que el Santo Padre elige. La intención es un llamado al mundo para que transformemos nuestra oración en una "acción concreta" de servicio.

Además de las peticiones siguientes, el Santo Padre añadirá una segunda intención cada mes relacionada con sucesos actuales o necesidades urgentes de "último minuto", que nos saquen de la "indiferencia global". Puedes pedirselas a tu capellán o voluntario.

### ENERO

*Por los educadores:*

Oremos para que los educadores sean testigos creíbles, enseñando la fraternidad en lugar de la confrontación y ayudando especialmente a los jóvenes más vulnerables.

### FEBRERO

*Por las parroquias:*

Oremos para que las parroquias, poniendo la comunión en el centro, sean, cada vez más, comunidades de fe, fraternidad y acogida a los más necesitados.

### MARZO

*Por las víctimas de abusos:*

Oremos por los que sufren a causa del mal recibido por parte de los miembros de la comunidad eclesial; para que encuentren en la misma Iglesia una respuesta concreta a su dolor y sufrimiento.

*El Papa Francisco te invita a unirte a él en oración por estas intenciones. Tus oraciones son necesarias y ayudan a cambiar el mundo.*

# Abstente de la ingratitud durante Cuaresma

Por el Diácono Dennis Dolan

**Cuchy:** Deke, estoy pensando en la Cuaresma, y pensé que podría usar un desafío.

**Yo:** ¿Entonces no al chocolate este año?

**Cuchy:** Pensé que podrías tener algo que hiciste en el pasado. Algo más "elevado" que yo pueda hacer.

**Yo:** OK. Elijo cosas con la intención de realizarlas siempre. No busco que sea por 40 días y que luego vuelva a ser como antes. Me gustan las cosas que puedo poner en mi "caja de herramientas" espiritual que seguirán haciéndome un mejor y alegre discípulo misionero de Jesús.

**Cuchy:** ¡Sí! ¡De eso estoy hablando!

**Yo:** Una de las cosas que hice es abstenerme de la ingratitud durante la Cuaresma.

**Cuchy:** ¿Te refieres a no ser desagradecido?

**Yo:** Sí. O para decirlo de forma más positiva, puse en práctica la gratitud todos los días durante la Cuaresma y cada día desde entonces.

**Cuchy:** ¿La gratitud te hizo más feliz?

**Yo:** ¡Por supuesto! ¡Es el "ingrediente secreto" para ser feliz! La mayoría de la gente imagina equivocadamente que cuando sean felices serán agradecidos. No es cierto. Hay personas que consiguieron todo lo que quisieron y aun así son desdichadas. También hay gente que vive en chozas de barro y es feliz.

**Cuchy:** ¿Cómo lo hiciste?

**Yo:** Adopté un enfoque doble. El primero es muy fácil: cada noche antes de dormirme, pienso en tres cosas que sucedieron ese día por las que estoy agradecido. Y es increíble cómo a lo largo del tiempo eso te reorganiza el cerebro para ser más alegre.

**Cuchy:** Dame un ejemplo.

**Yo:** Oh, podría ser cualquier cosa. Algunos días, consigues algo grande y es fácil de ver.

**Cuchy:** ¿Igual cuenta, sí?

**Yo:** Sí, por supuesto. Pero la mayoría de los días no hay grandes victorias o sorpresas felices, entonces buscas cosas pequeñas que agradecer. Esto conlleva algo de práctica.

**Cuchy:** ¿Como por ejemplo?

**Yo:** Anoche agradecí una llamada de un amigo. Comí algo que me gusta mucho. ¡Y una cama calentita y seca para dormir!

**Cuchy:** ¿Eso es todo?

**Yo:** Así es.

**Cuchy:** Realmente tu meta es baja para la gratitud, Deke.

**Yo:** Gracias. Trabajé duro para lograrlo.

**Cuchy:** Bueno, ¿cómo logras esa meta baja? No parece mucho.

**Yo:** El truco es con qué lo comparas. Si subo mi meta a: "Estaré agradecido cuando tenga servicio en la habitación en Disney World", entonces la mayoría de los días voy a ser desdichado porque no voy a estar en Disney la mayoría de los días.

**Cuchy:** Lo entiendo, pero ¿qué tienen de importante una llamada, una comida y una cama?

**Yo:** Solo piensa en la gente que no recibe llamadas de seres queridos.

**Cuchy:** Verdad. Muchas de esas personas están aquí.

**Yo:** Piensa en la gente que tiene poco o nada para comer.

**Cuchy:** Hay millones de esta gente en el mundo.

**Yo:** ¿Y cuánta gente duerme a la intemperie cuando hace frío? ¿No lo entiendes? Compara estas "pequeñas cosas" con la vida de millones de personas y ¡te das cuenta de que vives como un Rey!

**Cuchy:** ¡Bueno, eso es demasiado!

**Yo:** ¿De verdad? ¿Piensas que el Rey Herodes o César o la mayor parte de la realeza en la historia del mundo tenía agua corriente caliente, electricidad o instalación sanitaria interior?

**Cuchy:** OK. Voy a probar.

**Yo:** Alguna gente que lo hace tiene un cuaderno donde lo escribe. Le dan un vistazo durante sus días malos para recordar cuán afortunados son.

**Cuchy:** ¡Inteligentes! ¿Cuál es el segundo truco en esto?

**Yo:** Prestar atención. Estar en el ahora durante el día. Entonces, estás caminando hacia el comedor para comer ¿Puedes sentir los pies al caminar? ¿No es un milagro?

**Cuchy:** No.

**Yo:** ¿Qué pensarías ese recluso en silla de ruedas si pudiera sentir los pies?

**Cuchy:** Ok.

**Yo:** ¿Sientes los pulmones que inhalan ese aire fresco?

*continúa en la pág. 6*





Pensamientos que inspiran, 1ª parte

# “La gloria de Dios es el ser humano todo vivo”.

**D**ios tiene grandes planes y esperanzas para nosotros. Eso se aplica estemos en prisión o no. ¿Pero cuán a menudo aspiramos la vida y alegría que Dios desea para nosotros? Muy a menudo nos dejamos sumergir en la mediocridad y el aburrimiento. No nos importa que Dios tenga grandes regalos preparados para el momento que le pedimos.

El gran san Ireneo (c. 130 – c. 202 d. C.) fue obispo de Lyon en el sudeste de Francia. Proclamó ilustremente “La gloria de Dios es el ser humano todo vivo”. El papa Francisco declaró a Ireneo Doctor de la Iglesia, o gran teólogo y pastor, el 21 de enero de 2022. Su fiesta se celebra en la Iglesia Católica el 28 de junio.

**Vivan una vida de gracia aquí en la tierra.** Cuando alguna persona hoy cita a san Ireneo en vez de decir: “La gloria de Dios es el hombre todo vivo”, dice: “el ser humano todo vivo”. ¡Lo hacen para resaltar que la mujer está incluida también! (¡Esto deber hacer feliz a Cuchy!)

Lo que esto quiere decir es que Dios es glorificado cuando la manera en que sus hijos vivimos refleja la vida y el amor de Dios aquí en la tierra. Esto no lo logramos con nuestro esfuerzo humano, sino por la gracia de Dios en nuestra vida. *Es la obra de Dios y nosotros cooperamos con esa obra.* Se logra cuando nos rendimos ante la gracia y nos alejamos del pecado. *Dios empieza la obra, y nosotros seguimos.*

**¿Pero de qué manera? ¡Dios nos ayuda a lograrlo!** A continuación te propongo algunas maneras para hacerlo. 1) Recuerda que eres templo de Dios. 2) Vive las Bienaventuranzas. 3) Toma en serio el Gran Mandamiento de amar a Dios y a nuestro prójimo como a nosotros mismos. 4) Aléjate de las obras de la carne y acoge los frutos del Espíritu. (No es una lista exhaustiva, pero tenemos límite de espacio.)

■ **Primero**, recuerda las palabras de san Pablo: “¿Acaso no saben ustedes que son templo de Dios, y que el Espíritu de Dios vive en ustedes?” (1 Corintios 3,16). Por virtud de nuestro bautismo en Cristo, el Espíritu Santo mora en nosotros, y somos templos de Dios. Tenlo en cuenta. Por el bautismo, Dios nos limpió del pecado y lo hizo para él. ¡Tenemos el desafío de vivir esto cada día!

■ **Segundo**, trata de acoger y vivir las Bienaventuranzas. Estas son las ocho bendiciones que Jesús enseña en el Sermón de la Montaña (ver Mateo 5,3-10). Son las bendiciones para quienes

se esfuerzan por vivir una vida humilde siguiendo el camino de Dios. No es muy difícil entender esto. Es mucho más difícil cuando efectivamente tratamos de hacerlo. ¡Pero Dios nos da la gracia y los sacramentos para hacerlo! Dedicamos tiempo a rezar con las Bienaventuranzas de la Sagrada Escritura.



■ **Tercero**, tómate en serio el Gran Mandamiento: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. . . Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Marcos 12,30-31). Entonces, la próxima vez que empieces a maldecir a Dios o a ese hermano o hermana, **DETENTE** y di una breve oración por ellos. Pídele a Dios que te dé palabras y acciones llenas de paz y de amor. Significa cambiar hábitos malos y reemplazarlos con buenos hábitos. ¡Es difícil, pero se puede y se debe hacer!

■ **Cuarto**, las palabras de la carne destruirán tu vida con Dios. Aléjate de ellas con la gracia de Dios. San Pablo dice que son “evidentes” y nos da quince ejemplos: las inmoralidades sexuales, las cosas impuras y viciosas, la adoración de ídolos y las prácticas de brujería. Odios, discordias y celos. El enojo que causa rivalidad, división y partidismos. La envidia, las borracheras, la glotonería y otras cosas parecidas (ver Gálatas 5,19-21). Prepárense para estos nueve “frutos del Espíritu”: “amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio” (Gálatas 5,22-23).

**Pensamientos que inspiran.** Esperamos que te inspires a querer vivir de modo tal que glorifiquemos a Dios. Piensa y reza acerca de estas palabras y pregúntale a Dios cómo puedes vivir de manera tal que le des gloria a Él y a ti alegría. Al hacerlo, tu vida cambiará y será más pacífica y gozosa. Puedes contar con eso.

*Este es el inicio de una nueva serie de artículos en “¡Hablemos!” llamada “Pensamientos que inspiran”. Reflexionaremos sobre pasajes breves de la Sagrada Escritura u otros escritos que nos pueden inspirar en nuestra vida cristiana. Esperemos que estas reflexiones nos ayuden a disfrutar nuestro camino con Jesús y a vivir vidas más fieles y santas. Cuéntanos qué piensas.*

~ Anthony Bosnick

## Di una oración por todos

**Cuchy:** Entiendo. Otra gente lucha por su próximo respiro.

**Yo:** ¡Correcto! Y no olvides mirar ese árbol cuando pasas. Es decir, tómate un segundo y realmente obsérvalo. Dios se tomó muchas molestias para que alguien pudiera disfrutar ese árbol. Observa y di: “Gracias”.

**Cuchy:** Me parece bien, lo voy a probar. Ya llega la Cuaresma. El Miércoles de Ceniza es el 22 de febrero.

**Yo:** ¡Si no funciona, con alegría te devolveré tu desdicha!

**Cuchy:** Diácono, eres una de las personitas especiales de Dios, ¿lo sabías?

**Yo:** Que tengas una buena Cuaresma, C.

*El diácono Dennis Dolan se jubiló como capellán de la Penitenciaría York, en Connecticut. Continúa su trabajo con y para los prisioneros mediante sus escritos.*

viene de la pág. 3

**Recen por nuestros benefactores** ¡Hablemos! y la versión en inglés *Let's Talk!* son financiados con donativos. Se envían gratis a los capellanes de prisiones para que los distribuyan a los prisioneros en nombre de Paulist Prison Ministries. Recen por nuestros benefactores. Para apoyar este ministerio pueden enviar su donativo a la dirección en la página 2 de este boletín.