



Para cambiar hay que motivar al elefante

Por Fernando O. Piñeiro

Conozco varias personas que han sufrido un problema cardiovascular y se han comprometido a cambiar sus hábitos de vida, pero siguen realizando una vida sedentaria o fumando como si nada pasara. ¿por qué hacen esto, si saben que su vida está en peligro? Yo mismo he intentado en varias oportunidades comenzar una dieta, pero al segundo día la he abandonado. ¿Qué sucede en mi interior, que me hace cambiar el rumbo que me había fijado?

Los psicólogos Chip y Dan Heath en su libro *Switch: Como cambiar cosas cuando el cambio es duro*, sostienen que los seres humanos pensamos sobre cualquier asunto desde dos lugares. Por un lado, está el lado del cerebro que es racional, analítico y solucionador de problemas. Por el otro, está el lado emocional, que es adicto al impulso y a las rutinas confortables. El racional puede decirnos que necesitamos un cambio en nuestra vida, ir en una dirección diferente. El emocional está cómodo con las viejas maneras de pensar, y hacer las cosas, y siente una gran preocupación ante la posibilidad de un cambio.

El psicólogo Jonathan Haidt habla de la metáfora de un ser humano montado en un elefante. El jinete representa nuestro costado analítico, planificador, que decide “necesito ir a algún lugar y quiero ir en esta dirección”, y se pone en camino. Y también está el elefante, que representa el elemento emocional y provee la energía. El jinete puede intentar conducir al elefante, aunque en una competencia directa de voluntades ganará el segundo, que tiene seis toneladas de ventaja. Para lograr un cambio en nuestras vidas, es necesario alinear ambos lados del cerebro, señalando

la dirección al jinete, si bien motivando al elefante para que emprenda el viaje. ¿Cómo podemos “motivar al elefante”?

Existen tres formas de motivarlo:

Aumentar nuestra vida espiritual: en mundo tan consumista y alejado de Dios terminamos contagiándonos. Este contagio nos convierte en seres apáticos, sin fuerza y con una tristeza interior increíble. Cultivar nuestra vida espiritual y acercarnos a la belleza de Dios nos da fuerza, nos orienta y nos da un justo equilibrio.

Darnos tiempo para la buena lectura, el arte, la naturaleza y la reflexión interior: vivir corriendo detrás de las cosas sólo hará que nos desgastemos y aburramos. El contacto con la naturaleza, con nosotros mismos y con las distintas formas de arte ubicará al elefante en su “territorio” y le brindará la identidad que necesita para seguir adelante.

Imitarnos a nosotros mismos. Muchos intentan cambiar imitando a otros. No sirve. Ninguna persona es igual a otra. A su vez, esto genera una resistencia natural. Es preferible utilizar la técnica de los “puntos positivos”. Esto es: no debemos parecernos a otros, sino a nosotros mismos tal como somos en nuestros mejores momentos. Pensemos en las cosas que hemos hecho o estamos haciendo que han funcionado muy bien. Las personas solemos enfocar lo negativo, en particular en situaciones de cambio. Pensar en nuestros puntos positivos motivará con fuerza al elefante.

Al mantener motivado a nuestro elefante, seguramente lograremos alcanzar las metas que nos proponemos.+

El Triduo Pascual

Hace sólo 60 años que el Triduo Pascual, tal como lo conocemos hoy y lo realizamos, salió de la oscuridad y el olvido. Algunos pocos, como Odo Casel (1886-1948) habían hecho lo imposible para restaurar la verdadera Liturgia de la Pascua cristiana, si bien eso quedó reservado para algunos conventos de monjas y algunas parroquias privilegiadas.

El Triduo Pascual había desaparecido de la consciencia cristiana y de la experiencia de los fieles. Su lugar como centro del año litúrgico y culmen de la Pascua anual se había perdido: no había catecúmenos, ni bautismo en la Noche Pascual pues los adultos que se convertían eran bautizados en privado (¡así!) después de haberse preparado individualmente. Para los ritos de los Misterios Pascuales no había una comunidad presente y los fieles casi no participaban de los oficios litúrgicos del Triduo. Mi mamá nos llevaba a Flores el sábado santo a las 6 a.m. para la Solemne Vigilia Pascual, realizada por los “curas” en el presbiterio de la basílica y nosotros junto a tres o cuatro ancianas que rezaban el rosario. El Viernes santo había un poco más de gente en el Buen Consejo, pues los curas alemanes de allí tenían el influjo de Pius Parsch, el adalid de Austria para reflotar el Triduo. Para sintetizar: ¡la palabra *triduo* no se conocía ni siquiera en el seminario! Esos Tres Días eran simplemente los últimos días de la Semana Santa, como aún se lee en casi todos los programas parroquiales. El Triduo Pascual para la gente eran los últimos días de Cuaresma. Cuando sonaban las campanas el sábado santo a la mañana la gente sabía que la Cuaresma había terminado, sin la presencia del pueblo, que recién se acercaría a celebrar la Pascua en la mañana del Domingo, y colmaría las iglesias.

El papa Pío XII tuvo el privilegio, en el s. XX, de restaurar los ritos de la Semana Santa en 1955, con una reforma que debía comenzar en marzo de 1956. Visto a la luz de 2011, lo que Pío XII anunciaba en 1955 resulta providencial y profético. El Papa relaciona la liturgia con los laicos, pidiendo que las horas en que se hagan los oficios sean adaptadas y convenientes para el pueblo, de modo que esté presente la comunidad católica con más devoción, fruto y facilidad, y que la gente reciba ricos efectos de su participación en los máximos Misterios de nuestra Fe. Los ritos restaurados por Pío XII tenían indicaciones para los curas y consejos sobre el sentido litúrgico y la preocupación por el pueblo. 10 años después el Concilio Vaticano II, proclamaba esos principios y los expandía: volver a la auténtica herencia de nuestro antepasados con respecto al Triduo Pascual; adaptarse a las necesidades actuales; lograr la participación de la asamblea en el canto y oraciones; preparar al pueblo para superar un mero ritualismo y lograr que la vida espiritual del cristiano esté centrada en el triduo.

La primera reforma litúrgica en 400 años desde el Misal de S. Pío V (1580) empezó por el Triduo Pascual. En el centro del Misterio de Cristo, su Muerte y Resurrección comienza todo: porque es la médula del año cristiano; es el foco de la vida de una comunidad católica; es el eje de la conversión de la gente que se acercan a la Penitencia para cambiar sus vidas; es la sede del itinerario catecumenal de los adultos que se prepararon para el Bautismo; es el corazón de nuestra renovación de las promesas bautismales y de nuestra renuncia al Maligno. Los Tres Días, están de nuevo en el meollo de la vida de la Iglesia, como fue desde el inicio.

Por estas razones, los fieles de la parroquia necesitamos estar unidos en el valor básico del Triduo Pascual, para entrar en el corazón de la Iglesia. Los Tres Días exigen ser realizados con toda el alma, con intensidad, convencidos de que *los 3 Días* son una sola celebración pascual. Por eso les propongo ahora los valores que sustenta la Iglesia:

- 1° Que haya un número adecuado de servidores y ministros para cada oficio.
- 2° Que los ritos de la Misa resplandezcan por su belleza, más que cualquier fiesta.
- 3° Que haya cantos hermosos y buena música.
- 4° Que se suspendan o trasladen las fiestas de cumpleaños u otras con motivo del Triduo.
- 5° Que la comunidad se vista de fiesta, mucho mejor que para un casamiento.

6° Que la Palabra de Dios sea proclamada con convicción, claridad y belleza.

7° Que nada se superponga a los ritos principales que son la Cena del Señor, el Ritual de la muerte de Jesús, y la Solemne Vigilia Pascual.

Para decirlo simplemente: el Triduo es una sola celebración del Misterio Pascual, durante tres días, que se inicia con la señal de la Cruz del Jueves Santo y concluye con la despedida de la Misa de la Vigilia Pascual. No se trata de recordar acontecimientos del pasado, paso a paso. En la Cena del Señor del Jueves Santo somos conducidos a pensar en la Muerte y la Resurrección de Jesús. El Viernes Santo, el ritual es austero aunque no triste, porque es la veneración del “Árbol que nos dio la vida”, y Cristo resucitado está ya presente desde su gloria celestial. El sábado santo es una día apropiado para continuar el ayuno comenzado el Viernes, y preparar la casa para la comida pascual de la familia. La Solemne Vigilia Pascual es la hora tan esperada en que somos “iluminados”, hablados, rociados con agua bendita, e invitados al Banquete, cuando Cristo pasa por la muerte a la Vida.

Dios los llama a realizar con piedad, alegría espiritual y muchas ganas los Tres Días. Que sean días de oración, acción de gracias, caridad y silencio interior. Que la ofrenda del Jueves santo para los pobres sea generosa, muestra de un corazón unido a Jesús. Que demos gracias por el Cinerario parroquial que bendeciremos el Domingo de la Resurrección. Que la cinta blanca nos traiga la esperanza de llegar un día a estar con Cristo en la gloria.

Oswaldo D. Santagada

Sugerencias para los Ministros especiales de la Comunión

Nuestros Ministros de la Comunión son personas respetuosas y dignas. Aquí presento algunas sugerencias para mejorar su acción:

1: No dar indicaciones a los fieles de palabra o con la vista. Si es necesario, en las reuniones se estudiarán los problemas de los fieles que no conocen el orden de los movimientos en nuestra iglesia parroquial.

2: Cada ministro desempeña su tarea en el lugar asignado. Una vez terminada esa tarea, vuelven a sus lugares y uno permanece junto al altar. Para dar la Comunión en los domingos comunes, uno va hacia el lado del Sagrario, y el otro hacia el retablo de la Virgen de Fátima. Por suerte, aquí los fieles no tienen problema para comulgar con los Ministros.

3: No exagerar al mostrar la Sagrada Forma: ser sencillos y humildes. Somos solo “ministros” y no actores.

4: Cuando se termina de dar la Comunión, el ministro que tiene un copón en la mano no se arrodilla delante del Sagrario al regresar hacia el altar.

5: Cuando el sacerdote se arrodilla para despedir el Sacramento, el ministro no lo hace. Lleva el Santísimo Sacramento al Sagrario y hace genuflexión.

6: Hacer genuflexión antes de cerrar el Sagrario, y no después.

7: Cuando concluyen su oficio dejan el copón sobre el “corporal” en el altar y se van a sus asientos. El Ministro que está junto al jardín de la Cruz permanece para llevar el copón principal al Sagrario y allí guardarlo.

8: Cuando termina y trae la llave a la credencia, quien permanece trae la vinajera con agua para la purificación del cáliz y coloca agua en él (si no hay acólitos).

Santa Luisa de Marillac (1591- 1660)

Nació el 12 de agosto de 1591 en Francia. Educada por las dominicas, quiso hacerse monja, aunque casó en 1613, a los 22, con un oficial de la Reina. Su esposo murió en 1625.

El resto de su vida, 35 años, los dedicó a ayudar en la obra evangelizadora de San Vicente de Paul. Dirigió a las sirvientas de los pobres, que formaba en su propia casa, a ayudar a los enfermos, y los marginados. Así se inició la compañía de las *Hijas de la Caridad*, bajo el cuidado de S. Vicente y la guía de ella misma. Viajó por Francia poniendo a sus *Hijas* más de 40 hospitales, asilos, geriátricos y escuelas de niños abandonados.

Murió en 1660. Las Hijas de la caridad se extendieron por el mundo, en distintas ramas. En la Argentina trabajaron duramente en muchos hospitales, aunque no se les reconocieron derechos por su preocupación. El Rawson, principal *hospital de sangre* de la capital, debió cerrar cuando las Hijas, cansadas del maltrato de las autoridades, se retiraron. En pocos días los empleados robaron todo. Recién en 1934 fue canonizada por Pío XI. El b. Juan XXIII la declaró patrona de los trabajadores sociales en 1960. Su fiesta es el 15 Marzo.

Oswaldo D. Santagada

INFORMACIONES UTILES

Templo abierto:

Domingos: de 9 a 13 - lunes a viernes de 8.30 a 12 y de 16 a 19 – Sáb.: 10 a 12 y 16.30 a 19

Misas: Domingos: 10 y 12 hs.- Lunes a jueves: 18 hs Sábados: 18 hs

Primeros Viernes: Día de oración por las vocaciones sacerdotes y consagradas.

18 hs Misa – Exposición del S. Sacramento – Adoración – 19.45 Bendición.

Oración: Jueves de 9.30 a 10.30 – Sesiones de Oración sanante : Viernes de 16 a 17.45 hs.

Catecumenado de adultos: sábados de 11 a 12 hs.

Días 29: Misas 8, 10, 16, 18 y 20 (en Domingo 8, 10, 12, 18 y 20 hs)

Rito de Reseña después de la Misa: bendición a los enfermos.

Párroco: atiende para Confesión y Sanación los 29 de 9-12 y 16-21. Sáb de 9 a 11- 16 a 17

Enfermos: en la casa u hospital (miembros de la parroquia)

Velatorios y exequias (miembros de la parroquia con aviso previo)

Correo electrónico: sangabriel93@gmail.com

Secretaría: lunes a viernes de 9 a 12 y de 16 a 19 - Sáb. 10 a 12 – Tel. (54) 11. 4635:1888

Consultas sobre Bautismos y Matrimonios: sábados de 10 a 12 hs. (en persona)

Conciertos: Sábado 18 hs y domingo 10 hs: Organista Pedro Juan Sorhonet.- Domingo 12: Guitarras

Entrecuerdas: Liliana del Bono, Pablo Scenna, Pablo Hoffman, Diego Benítez

Nuestro sitio en la Telaraña del Ancho Mundo (Worldwide Web): www.sangabriel.org.ar Sitio del

párroco: www.lavozdelperegrino.com.ar

Honor recibido: Parroquia declarada “Institución ilustre” de la ciudad de Buenos Aires.

Recuerden en sus legados, testamentos o “donaciones en vida” mencionar a la *Parroquia San Gabriel Arcángel de Villa Luro*

Nuestra comunidad se mantiene mediante el sostenimiento mensual de sus miembros por sobres mensuales anónimos, que se entregan en diciembre, enero y febrero.

Boletín: *Guía y Consejo* gratuito a la salida de la Misa del sábado y Domingo

Periódico: *La voz del Peregrino:* mensual desde el el 29 del mes anterior.

Parroquia San Gabriel Arcángel de Villa Luro – Rivadavia 9625 – C1407 Buenos Aires Argentina.

Párroco: Mons. Dr. Oswaldo D. Santagada – prof. emérito (Univ. Católica Argentina)

Boletín gratuito: **año XVIII, n. 944 – (10 de Abril de 2011)**
