

Notas del Padre

13 de abril de 2025

Les escribo esto el 3 de abril, así que para cuando lean esto en el boletín, ya estaremos entrando en Semana Santa. Sé que no vivimos en una cultura que abrace o celebre esta importante semana, así que debemos ser muy intencionales al intentar reservar tiempo y planificar, para asegurarnos de que no sea una semana más para nosotros. Sin esta intencionalidad, no se diferencia de cualquier otra semana.

Los animo a limitar (o mejor aún, a evitar) las tareas innecesarias, especialmente aquellas que tienden a ser fuentes de estrés. Dedicuen tiempo y espacio a la reflexión tranquila, a actividades que les ayuden a concentrarse y respirar más despacio. Quizás ustedes y su familia puedan ayunar de actividades que los distraigan, especialmente las pantallas: videos de YouTube, videojuegos, redes sociales, series de televisión, etc. Confíen en ella.

Si van a usar sus pantallas, quiero presentarles otra propuesta para la aplicación Hallow. Sí, se accede a ella a través de su teléfono o tableta, pero la mayor parte de lo que ofrece es auditivo, no visual. Un artículo en línea pregunta y explica: "¿Qué es la aplicación (Hallow? Hallow) es una aplicación católica de oración y meditación que se promociona como una especie de reinención católica de tranquilidad y de poner mente en blanco aplicaciones seculares de meditación.

La aplicación está completamente en formato de audio. Incluye grabaciones de personas leyendo pasajes de la Biblia con voces tranquilas y meditativas, con las que puedes conciliar el sueño. También incluye el popular podcast "La Biblia en un Año" del padre Mike Schmitz y (Ascension Press), música católica y canto gregoriano, así como lectura guiada de lectio divina, el rosario y otras oraciones grabadas, entre otras funciones". ¿Por qué lo recomiendo? En primer lugar, creo que muchos de nosotros no sabemos cómo usar la oración para conectar con Dios y permitirle explorar nuestros corazones. Quizás estemos familiarizados con las oraciones devocionales, pero no necesariamente con la oración como un medio para ayudarnos a crecer en santidad.

Así que, algunas de las cosas que incluye son las siguientes (también en formato de audio): Lectio Divina diaria; reflexiones diarias de las Escrituras e historias bíblicas; contemplación diaria. También da acceso a la Biblia en un Año y al Catecismo en un Año del Padre Mike Schmitz. Y mucho más.

Puedes obtener una versión gratuita; sin embargo, la versión regular (que yo tengo) cuesta \$70 al año o \$120 con un plan familiar (¡mucho más barato que una suscripción a Netflix o Disney+!). Te recomiendo encarecidamente que la pruebes si estás tratando de descubrir cómo desarrollar el hábito de la oración o buscas un poco más de paz en tu vida, quizás especialmente en Semana Santa.



Padre Todd O. Strange (párroco)

+ Parroquia y escuela St. Philomena
(Des Moines, WA)

+ Parroquia St. Thomas (Tukwila, WA)