

# ¡No tengáis miedo de creer, de esperar, de amar!

Resumen de la visita de Benedicto XVI a África. Esta noticia recoge textos pronunciados por el Santo Padre.

23/03/2009

**Llevar esperanza a los corazones**  
*Martes 17 de marzo.* Al iniciar su histórico primer viaje al África, el Papa Benedicto XVI señaló: "vengo entre vosotros como pastor. Vengo

para confirmar a mis hermanos y mis hermanas en la fe. Esta es la tarea que Cristo ha confiado a Pedro en la Última Cena, y este es el rol de los sucesores de Pedro".

En su discurso en francés, luego de la bienvenida del Presidente de Camerún, Paul Biya, Benedicto XVI recordó que "el testimonio de muchos grandes santos de este Continente durante los primeros siglos del cristianismo –San Cipriano, Santa Mónica, San Agustín, San Atanasio, por nombrar solo algunos– asegura al África un puesto de distinción en los anales de la historia de la Iglesia".

Tras recordar que en África hay unos 150 millones de católicos, el Santo Padre precisó que "he venido aquí para presentar el *Instrumentum laboris* para la Segunda Asamblea Especial del Sínodo de los Obispos de África que se realizará en Roma en el

próximo octubre. Los padres sinodales reflexionarán en torno al tema 'La Iglesia en África al servicio de la reconciliación, la justicia y la paz: Son la sal de la tierra... son la luz del mundo' (Mt 5,13-14)".

"Luego de casi diez años en el nuevo milenio, este momento de gracia es un llamado a todos los obispos, sacerdotes, religiosos y fieles laicos del Continente para dedicarse nuevamente a la misión de la Iglesia a llevar esperanza a los corazones del pueblo de África, y con ello a los pueblos de todo el mundo".

Tras recordar el testimonio de santa Josephine Bakhita, como ejemplo de la "transformación que el encuentro con el Dios viviente puede generar en una situación de gran sufrimiento e injusticia", el Papa Benedicto XVI precisó que "frente al dolor o la violencia, a la pobreza o al hambre, a la corrupción o al abuso de poder, un

cristiano no puede permanecer en silencio".

"El mensaje salvífico del Evangelio exige ser proclamado con fuerza y claridad, para que así la luz de Cristo pueda brillar en medio de las vidas de las personas. Aquí en África, como en tantas otras partes del mundo, innumerables hombres y mujeres anhelan oír una palabra de esperanza y consuelo".

A continuación, el Santo Padre afirmó que en estos tiempos de escasez de alimentos, crisis financieras, cambios climáticos, África sufre los males del "hambre, la pobreza y la enfermedad" ante los cuales los habitantes de este continente "imploran a viva voz la reconciliación, la justicia y la paz, y esto es efectivamente lo que la Iglesia les ofrece. No nuevas formas de opresión económica o política, sino la libertad gloriosa de los hijos de Dios.

No la imposición de modelos culturas que ignoran el derecho a la vida de los no nacidos, sino el agua salvadora del Evangelio de la vida. No rivalidades interétnicas o interreligiosas, sino la rectitud, la paz y la alegría del Reino de Dios, descrito en modo apropiado por el Papa Pablo VI como la 'civilización del amor'".

Finalmente, el Santo Padre precisó que reza "por cada uno de vosotros, vuestras familias y seres queridos y pido a vosotros unirse a mí en la oración por todos los habitantes de este vasto continente. ¡Que Dios bendiga a Camerún! ¡Que Dios bendiga a África!"

**Cristo es el único camino de Vida**

*Jueves 19 de marzo.* Al presidir esta mañana a las 10:00 a.m. (hora local) la Eucaristía en el Estadio Amadou Ahidjo con motivo de la presentación del Instrumento de Trabajo de la II

Asamblea Especial del Sínodo para África, el Papa Benedicto XVI alentó a los miles de fieles reunidos a "esperar contra toda esperanza" y expresó su deseo de que "África puede transformarse en el continente de la esperanza".

El Papa señaló luego, a las 60 mil personas presentes, que "en esta época en que tantas personas sin escrúpulos quieren imponer el reino del dinero despreciando a los más pobres, tenéis que estar atentos. África, en general, y Camerún en particular, están en peligro si no reconocen al verdadero autor de la Vida. No os dejéis fascinar por falsas glorias e ideales falsos. ¡Creed! Cristo es el único camino de Vida".

"Como en otros continentes, la familia atraviesa un período difícil que su fidelidad a Dios la ayudará a superar. Algunos valores de la vida tradicional se han trastocado. Las

relaciones entre las generaciones se han modificado de una forma que no favorece como antes la transmisión de los conocimientos antiguos y de la sabiduría heredada de los antepasados. Demasiado a menudo somos testigos de un éxodo rural. La calidad de los lazos familiares resulta profundamente afectada.

Desenraizados y frágiles, los miembros de las generaciones jóvenes a menudo sin trabajo desgraciadamente, buscan remedios para el mal de vivir refugiándose en paraísos importados, efímeros y artificiales".

"¿Hay una fatalidad, una evolución inevitable?", cuestionó el Papa.

"Ciertamente no. Ahora más que nunca tenemos que esperar contra toda esperanza. La primera prioridad consiste en volver a dar sentido a la acogida de la vida como don de Dios. Para la Sagrada Escritura, como para la sabiduría de

vuestro continente, la llegada de un niño es una gracia, una bendición de Dios. En nuestra época la humanidad esta invitada a modificar su óptica: efectivamente cada ser humano, incluso el más pobre y pequeño, está creado a imagen y semejanza de Dios".

Benedicto XVI señaló luego: "hijos e hijas de África: ¡No tengáis miedo de creer, de esperar, de amar, no tengáis miedo de decir que Jesús es el Camino, la Verdad y la Vida, que solamente Él nos puede salvar! Firmes en la esperanza contra toda esperanza ¿no es una definición magnífica del cristiano?".

"África está llamada a la esperanza a través de vosotros y con vosotros. Con Cristo Jesús que pisó el suelo africano, África puede transformarse en el continente de la esperanza. Todos somos miembros de los pueblos que Dios dio como



descendencia a Abraham. Cada uno y cada una de nosotros fue pensado, querido y amado por Dios. Cada uno y cada una de nosotros tiene un papel que jugar en el plan de Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo".

"Si el desaliento os invade, pensad en la fe de José, si la inquietud os acecha, pensad en la esperanza de José, descendiente de Abraham que esperaba contra toda esperanza; si os azuza la aversión o el odio, pensad en el amor de José que fue el primer hombre que descubrió el rostro humano de Dios en la persona del niño concebido por el Espíritu Santo en el seno de la Virgen María".

"Como José no tengáis miedo de tomar a María con vosotros, es decir no tengáis miedo de amar a la Iglesia. María, Madre de la Iglesia, os enseñará a seguir a sus pastores, a seguir lo que os enseñan. Los casados, mirad al amor de José por

María y Jesús; los que se preparan al matrimonio, respetad a vuestra futura o futuro cónyuge, como hizo José con María; los que se han consagrado a Dios en el celibato, reflexionad sobre la enseñanza de nuestra Madre, la Iglesia: 'La virginidad y el celibato para el Reino de Dios no solamente no contradicen la dignidad del matrimonio, sino que la presuponen y confirman. El matrimonio y la virginidad son las dos formas de expresar y vivir el único misterio de la Alianza de Dios con su pueblo'".

Benedicto XVI habló después a los padres de familia, cuyo modelo es San José. "El os puede enseñar el secreto de vuestra paternidad, él que veló por el Hijo del Hombre. Todo padre recibe de Dios a sus hijos creados a su imagen y semejanza. San José fue el marido de María. Como él, respetad y amad a vuestra esposa y guiad a vuestros hijos con

amor y con vuestra presencia atenta hacia Dios, donde deben estar".

A los jóvenes, el Papa exhortó a mantener "el valor frente a las dificultades de la vida. Vuestra existencia tiene un valor infinito a los ojos de Dios".

Por último, el Santo Padre se dirigió a los niños: "a aquellos que no tienen un padre o que viven abandonados en la miseria de la calle, a los que han sido separados con violencia de sus padres, maltratados y sometidos a abusos, enrolados por la fuerza en grupos militares que devastan algunos países, quisiera decir: Dios os ama, no os olvida y San José os protege".

Acabada la Misa, Benedicto XVI entregó el *Instrumentum laboris* (documento de trabajo) a los presidentes de las Conferencias Episcopales nacionales y regionales de África, auspiciando "vivamente

que los trabajos de la Asamblea Sinodal contribuyan a incrementar la esperanza para las poblaciones de África y para todo el continente e infundan en cada una de las Iglesias locales un nuevo empuje evangélico y misionero al servicio de la reconciliación, la justicia y la paz".

## **Fijemos nuestra mirada en el Crucificado**

También el día 19, en su visita al Centro Nacional de Rehabilitación de Discapacitados de Yaundé, Benedicto XVI recordó a los enfermos que "no estáis solos en vuestro sufrimiento, porque Cristo mismo es solidario con quienes sufren. Él revela a los enfermos el lugar que tienen en el corazón de Dios y en la sociedad".

En su discurso, el Santo Padre recordó que "el evangelista Marcos nos ofrece como ejemplo la curación de la suegra de Pedro" y que "en este pasaje del Evangelio vemos a Jesús

que vive una jornada entre los enfermos para aliviarlos. Él nos revela también, con gestos concretos, su ternura y su benigna atención para con todos los que tienen el corazón golpeado y el cuerpo herido".

El Papa señaló luego que "pienso también en todos los enfermos, especialmente aquí, en África, que son víctimas de las enfermedades como el SIDA, la malaria y la tuberculosis. Sé bien como con ustedes la Iglesia Católica está fuertemente empeñada en una lucha eficaz contra estos terribles flagelos, y los aliento a proseguir con determinación esta obra urgente".

"A ustedes que son probados por la enfermedad y el sufrimiento, a todas vuestras familias, deseo llevar de parte del Señor un poco de consuelo, renovarles mi aliento e invitarlos a dirigirse a Cristo y a María que Él nos

ha dado como Madre. Ella ha conocido el sufrimiento y ha seguido a su Hijo en el camino hacia el Calvario, conservando en su corazón el amor mismo que Jesús ha venido a traer a todos los hombres".

En presencia de "sufrimientos atroces, nos sentimos sobrepasados y no encontramos las palabras justas. Ante un hermano o una hermana inmerso en el misterio de la Cruz, el silencio respetuoso y compasivo, nuestra presencia sostenida por la oración, un gesto de ternura y consuelo, una mirada, una sonrisa, pueden hacer más que tantos discursos", prosiguió el Papa.

Benedicto XVI explicó luego que Dios, "el Padre de todas las misericordias acoge siempre con benevolencia la oración de quien se dirige a Él. Él responde a nuestra invocación y a nuestro oración como Él quiere y

cuando quiere, para nuestro bien y no de acuerdo a nuestros deseos".

Por ellos, precisó, "está en nosotros discernir su respuesta y acoger los dones que nos ofrece como una gracia. Fijemos nuestra mirada en el Crucificado, con fe y coraje, porque de Él proviene la Vida, el consuelo, la curación. Sepamos mirar a Aquel que quiere nuestro bien y enjugar las lágrimas de nuestros ojos, sepamos abandonarnos en sus brazos como un niño en los brazos de su mamá".

Seguidamente el Papa alentó a mirar a San José como "maestro de oración. No solamente los que tenemos buena salud, sino también ustedes, queridos enfermos y todas las familias. Pienso particularmente en ustedes que hacen parte del personal hospitalario y en todos aquellos que trabajan en el mundo de la sanidad.

Acompañando a quienes sufren con vuestra atención y con las curas que

dan, cumplen un acto de caridad y amor que Dios reconoce".

Dirigiéndose luego a los investigadores y médicos, el Santo Padre indicó que "les espera poner por obra todo aquello que es legítimo para sobrellevar el dolor, espera a ustedes en primer lugar proteger la vida humana, ser defensores de la vida desde su concepción hasta su muerte natural".

"Para cada hombre, el respeto a la vida es un derecho y al mismo tiempo un deber, porque cada vida es un don de Dios. Quiero, junto con vosotros, dar gracias al Señor por todos aquellos que, de una manera u otra, operan al servicio de las personas que sufren.

"Aliento a los sacerdotes y a quienes visitan a los enfermos a esforzarse con su presencia activa y amigable en la pastoral sanitaria en los hospitales o para asegurar una



presencia eclesial a domicilio, para el consuelo y el sostenimiento espiritual de los enfermos. Según su promesa, Dios os dará el justo salario y los recompensará en el cielo".

**Armados de un corazón íntegro, magnánimo y compasivo** *20 de marzo de 2009.* El Santo Padre llegó a las 17:00 al Palacio do Povo, el palacio presidencial de Luanda, donde fue recibido por el presidente angoleño, José Eduardo dos Santos. Después de un coloquio privado con el dignatario, el Papa pronunció un discurso ante las autoridades políticas y civiles y el cuerpo diplomático de Angola.

"Sois artífices y testigos de una Angola que se está levantando -dijo el Papa-. Después de veintisiete años de guerra civil que ha devastado el país, la paz ha comenzado a echar raíces, trayendo consigo los frutos de la estabilidad y la libertad. Los

esfuerzos tangibles del gobierno para establecer las infraestructuras y rehacer las instituciones fundamentales para el desarrollo y el bienestar de la sociedad han hecho florecer la esperanza entre los ciudadanos de la nación. Para consolidar esta esperanza han concurrido diversas iniciativas de organismos multilaterales, decididos a superar los intereses particulares para actuar con la perspectiva del bien común. Tampoco faltan en diversas partes del país ejemplos de maestros, personal sanitario y empleados estatales que, con sueldos bajos, sirven con integridad y dedicación a sus comunidades y se multiplican los voluntarios al servicio de los más necesitados. ¡Dios bendiga y multiplique esta buena voluntad y sus iniciativas al servicio del bien!".

"Angola sabe que ha llegado el tiempo de esperanza para África.

Todo recto comportamiento humano es esperanza en acción. Nuestras acciones no son nunca indiferentes a Dios y tampoco al desarrollo de la historia. Amigos míos, armados de un corazón íntegro, magnánimo y compasivo, podéis transformar este continente liberando a vuestro pueblo del azote de la codicia, de la violencia y el desorden, guiándolo por el sendero marcado por los principios indispensables para una democracia civil y moderna: el respeto y la promoción de los derechos humanos, un gobierno transparente, una magistratura independiente, una comunicación social libre, una administración pública honrada, una red de escuelas y hospitales que funciona y la determinación firme, enraizada en la conversión de los corazones, de acabar para siempre con la corrupción".

"En el Mensaje de este año para la Jornada Mundial de la Paz –señaló Benedicto XVI- quise llamar la atención de todos sobre un enfoque ético del desarrollo. Efectivamente, más que programas y protocolos, las personas de este país piden justamente una conversión profunda y duradera de los corazones a la fraternidad. Dicen a los que trabajan en la política, en la administración pública, en los organismos internacionales: Estad cerca de nosotros de forma realmente humana; estad con nosotros, con nuestras familias, con nuestras comunidades".

"El desarrollo económico y social de África requiere la coordinación del gobierno nacional con las iniciativas regionales y con las decisiones internacionales. Una coordinación de ese tipo presupone que las naciones africanas no se consideren solo como destinatarias de planes y soluciones

elaboradas por otros. Los mismos africanos, trabajando por el bien de sus comunidades, deben ser los protagonistas de su desarrollo".

"Por lo que se refiere a la comunidad internacional en conjunto, es urgente coordinar los esfuerzos para afrontar la cuestión del cambio climático, la plena y justa realización de los objetivos de desarrollo indicados por la Doha round y el cumplimiento de la promesa de los países desarrollados, repetida muchas veces, de destinar el 0,7 % de su PIB (producto interno bruto) a las ayudas oficiales al desarrollo. Esta ayuda es todavía más necesaria hoy con la tempestad financiera mundial en curso; mi deseo es que no se convierta en una de sus víctimas".

El Santo Padre habló después de su alegría por encontrarse en este viaje como entre familias, y añadió que ese tipo de experiencia podía ser "el

don común que África ofrece a cuantos proceden de otros continentes y llegan aquí, donde "la familia es el fundamento sobre el que está construido todo el edificio social".

"Sin embargo, como todos sabemos -observó- también aquí la familia se ve sometida a numerosas presiones: ansias y humillaciones causadas por la pobreza, desempleo, enfermedades, exilio. (...) Asume un dramatismo particular el yugo de la discriminación de las muchachas y las mujeres, sin hablar de la innombrable práctica de la violencia y la explotación sexual que les acarrea tantas humillaciones y traumas. Otro aspecto muy preocupante es de las políticas de aquellos que, con el espejismo del avance del "edificio social", amenazan sus mismas bases. ¡Qué amarga ironía la de los que promueven el aborto entre los

cuidados de la salud materna! ¡Qué desconcertante la tesis de que la supresión de la vida es una cuestión de salud reproductiva!".

"Encontraréis siempre a la Iglesia, por voluntad de su divino fundador, al lado de los más pobres de este continente. Os aseguro que a través de sus diversas iniciativas (...) continuará haciendo todo lo posible para ayudar a las familias, incluidas las afectadas por los trágicos efectos del SIDA, y para promover la igual dignidad de hombres y mujeres basada en una complementariedad armoniosa. El camino espiritual del cristiano es el de la conversión cotidiana; la Iglesia invita a hacerlo a todos los líderes de la humanidad para que ésta siga el sendero de la verdad, de la integridad, del respeto y la solidaridad".

Finalizado el discurso, el Papa se trasladó a la nunciatura apostólica,

donde se encontró con los obispos de Angola y Sao Tomé. El Papa pidió a Dios que recompense a los prelados por "todos los esfuerzos apostólicos llevados a cabo en condiciones difíciles, tanto durante la guerra como actualmente, en contacto con tantas limitaciones, contribuyendo de este modo a otorgar a la Iglesia en Angola y en Sao Tomé y Príncipe aquel dinamismo que todos les reconocen".

Refiriéndose a los desafíos que deben afrontar, Benedicto XVI afirmó que "contra un relativismo difundido que nada reconoce como definitivo y es más, tiende a defender como última medida el propio yo y sus caprichos, proponemos otra medida: el Hijo de Dios, que también es verdadero hombre. Él es la medida del verdadero humanismo. El cristiano de fe adulta y madura no es el que sigue las modas y las últimas novedades, sino el que vive



profundamente enraizado en la amistad con Cristo. Esta amistad nos abre hacia todo lo que es bueno y nos ofrece el criterio para discernir entre el error y la verdad".

"La cultura y los modelos de comportamiento -continuó- están cada vez más condicionados y caracterizados por las imágenes propuestas por los medios de comunicación social". En este contexto, dijo, "son loables todos vuestros esfuerzos por tener, también en este nivel, una capacidad de comunicación que os capacite para ofrecer a todos una interpretación cristiana de los eventos, de los problemas y de las realidades humanas".

El Santo Padre puso de relieve las "dificultades y amenazas" que encuentra la familia, la cual "tiene una particular necesidad de ser evangelizada y concretamente

sostenida, porque además de la fragilidad e inestabilidad interna de tantas uniones conyugales, existe la tendencia difundida en la sociedad y en la cultura de poner en duda el carácter único y la misión propia de la familia fundada en el matrimonio".

"En vuestra solicitud de pastores por cada ser humano, seguid elevando la voz en defensa del carácter sagrado de la vida humana y del valor del instituto matrimonial y por la promoción del papel de la familia en la Iglesia y en la sociedad, pidiendo medidas económicas y legislativas que las sostengan en la generación y en la educación de los hijos".

El Papa expresó su alegría por las "numerosas comunidades vibrantes de fe, con un laicado comprometido en muchas obras de apostolado, así como por el número consistente de vocaciones al ministerio ordenado y

a la vida consagrada, especialmente a la vida contemplativa: son un verdadero signo de esperanza para el futuro".

Tras constatar que el clero "es cada vez más autóctono", elogió la labor "paciente y heroica de los misioneros para anunciar a Cristo y su Evangelio y para que nazcan comunidades cristianas de las que hoy sois responsables".

Finalmente, el Papa aseguró a cada uno de los presentes "mi afectuosa cercanía y mis oraciones. Deseo también expresar mi deseo que cada uno de ustedes no se sienta nunca solo. Espera a cada hombre, creado a imagen de Cristo, hacerse cercano a su prójimo. Confío a todos ustedes a la intercesión de la Virgen María, nuestra Madre, y a la de San José. ¡Que Dios nos conceda ser unos para los otros, portadores de la misericordia, de la ternura y del

amor de nuestro Dios y que Él os bendiga!"

## **Compañeros de jornada en la viña del Señor** *21 de marzo de*

*2009.* Benedicto XVI celebró a las 10:00 la Santa Misa en la Iglesia de Sao Paulo. "San Pablo, patrono de la ciudad de Luanda y de esta magnífica iglesia nos habla por experiencia personal de un Dios rico de Misericordia -dijo el Papa en la homilía-. (...) Estoy muy contento porque me encuentro entre vosotros, mis compañeros de jornada en la viña del Señor: os ocupáis de ella diariamente preparando el vino de la Misericordia divina y vertiéndolo después en las heridas de vuestro pueblo tan atribulado".

En la vida del apóstol de las gentes fue fundamental "el encuentro con Jesús en el camino de Damasco. (...) El apóstol vio a Jesús resucitado, es decir al ser humano en su estatura

perfecta. Se verifica entonces en Pablo una inversión de perspectiva y llega a ver todas las cosas a partir de esta estatura final de la humanidad en Jesús".

"¡Apresurémonos a conocer al Señor resucitado! -exclamó el Santo Padre-. Como sabéis, Jesús, hombre perfecto, es también nuestro verdadero Dios. En Él, Dios, se ha hecho visible a nuestros ojos para hacernos partícipes de su vida divina. De esta forma se inaugura con Él una nueva dimensión del ser, de la vida, en la que se integra también la materia y mediante la cual surge un nuevo mundo".

Esa nueva dimensión "llega a cada uno de nosotros a través de la fe y el bautismo. Efectivamente este sacramento es muerte y resurrección, transformación en una vida nueva. (...) Yo vivo, pero ya no soy yo. De alguna forma, mi yo

desaparece y se integra en un Yo más grande: conservo todavía mi yo, pero transformado y abierto a los otros mediante mi inserción en el Otro: en Cristo adquiero mi nuevo espacio de vida".

"Mediante nuestra 'cristificación', por obra y gracia del Espíritu de Dios, se va completando paulatinamente la gestación del Cuerpo de Cristo a lo largo de la historia", explicó el Santo Padre y recordó la constitución del primer reino cristiano sub-sahariano en esas tierras en 1506, gracias al rey portugués Alfonso I Mbemba-a-Nzinga. El reino fue oficialmente católico hasta el siglo XVIII. "Dos etnias tan diversas, la banda y la lusitana -observó el Papa- encontraron en la religión cristiana una plataforma de entendimiento y se comprometieron para que durase y para que las divergencias -y hubo varias y graves- no separasen a los dos reinos. De hecho, el Bautismo

hace que todos los creyentes sean uno en Cristo".

"Hoy os toca (...) proponer a Cristo resucitado a vuestros paisanos. Muchos de ellos viven aterrorizados por los espíritus, por los poderes nefastos que creen que los amenazan; desorientados llegan a condenar a los niños de la calle y hasta a los ancianos porque dicen que son brujos. ¿Quién puede anunciarles que Cristo ha vencido para siempre la muerte y todos los poderes oscuros? Algunos dicen: '¿Por qué no los dejamos en paz? Ellos tienen su verdad y nosotros la nuestra. Vivamos pacíficamente dejando que cada uno sea como es para que se realice del mejor modo posible su autenticidad' ".

"Pero si nosotros estamos convencidos y hemos experimentado que sin Cristo la vida es incompleta y le falta una realidad, más aún, la

realidad fundamental -observó el Papa- tenemos que estar convencidos de que no es una injusticia para nadie si les presentamos a Cristo y les damos la posibilidad de encontrar de esta forma su autenticidad verdadera, la alegría de haber encontrado la vida. Tenemos que hacerlo, es nuestra obligación ofrecer a todos la posibilidad de alcanzar la vida eterna".

"Ayudemos a la miseria humana a encontrarse con la Misericordia divina -concluyó Benedicto XVI-. El Señor nos hace amigos suyos, se entrega a nosotros, nos da su Cuerpo en la Eucaristía, nos confía su Iglesia. (...) Abracemos su voluntad como hizo San Pablo: "Predicar el Evangelio (...) es para mí un deber. ¡Ay de mí, si no anunciase el Evangelio!".

---



pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/no-tengais-  
miedo-de-creer-de-esperar-de-amar/](https://opusdei.org/es-mx/article/no-tengais-miedo-de-creer-de-esperar-de-amar/)  
(20/01/2026)