

Misión

La misión de este número: **Volver a darle tiempo al tiempo**

JAVIER DE CENDRA

“Un buen líder es el que toma conciencia de su destino en un sentido trascendente”

**RAIMO
GOYARROLA**

“Aunque seas el único católico, sería triste vivir camuflado”

**TÉCNICAS
DE ESTUDIO**

Mejor rendimiento académico y menos fracaso escolar

**LA TRAMPA DE UNA VIDA
SIN FRENO**

Todo aquí, todo ahora. No hay margen de espera. La cultura de la inmediatez ha engendrado personas impacientes, frustradas, superficiales e incapaces de planificar a largo plazo. Es apremiante bajar la velocidad. Y, mejor aún, echar el freno.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

¡Te esperamos!

20/09

18/10

22/11

Únete a la #RevoluciónHumanaUFV

ABIERTO
PROCESO
DE ADMISIÓN



UFV.ES



Una revista necesaria

Misión ofrece **una visión católica** de los temas que más importan a las familias.

Y lo mejor: **es gratis**.

Ayúdanos a **llegar más hogares católicos** como el tuyo.

ESCANEA PARA
ACCEDER A LA WEB:



Suscribirse es muy sencillo, disponemos de estas tres opciones:

RELLENAR ESTE CUPÓN LLAMAR AL 900 31 34 34 VISITAR REVISTAMISION.COM

Rellena este cupón y deposítalo en tu buzón de Correos más cercano

☒ **DESEO RECIBIR GRATIS CADA 3 MESES LA REVISTA MISIÓN EN MI HOGAR**

NOMBRE: APELLIDOS:

DIRECCIÓN: LOCALIDAD:

CÓDIGO POSTAL: TELÉFONO: FECHA DE NAC.:

FIRMA:

Conforme a lo dispuesto en Reglamento Europeo de Protección de datos del 27 de abril de 2016 y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, te informamos que tus datos de carácter personal serán recogidos en un fichero cuyo responsable es Fundación Logos (C/ Praderas, 1, 28221, Majadahonda), con la finalidad de enviarte gratuitamente la revista Misión, así como información y peticiones de ayuda a la revista. Tus datos también podrán ser utilizados para enviarte información y peticiones de ayuda de la Congregación de los Legionarios de Cristo (C/ Camarines 12, 28023, Madrid) y sus apostolados. Si deseas conocer más información sobre la protección de tus datos puedes informarte en la web www.revistamision.com/terminos-y-condiciones. Tus datos permanecerán en este fichero hasta que nos indiques lo contrario, no serán cedidos a ninguna otra entidad -aparte de la citada en el párrafo anterior- y no se realizará con ellos ninguna transferencia internacional. Conforme a la normativa vigente, tienes derecho al acceso, rectificación, cancelación, oposición, portabilidad y limitación al tratamiento de sus datos. Puedes ejercer tus derechos enviando un escrito al Apartado 1000 FD, 28222 Majadahonda, llamando al 900 31 34 34, enviando un e-mail a suscripciones@revistamision.com.



La mejor ayuda para tus difuntos

Ofrece el sacrificio de Cristo por tus familiares que han fallecido



Visita encargaunamisa.com o llama al 900 31 34 34 y encarga tu misa

Fácil, rápido y sin necesidad de desplazarte

Tipos de encargo:

- Por una intención particular.
- Por un difunto.
- En el aniversario del fallecimiento.
- **Novenario** (9 misas) por una intención o por un difunto.
- **Gregorianas** (30 misas) por el alma de un difunto.

¿Cuesta dinero encargar una misa?

La misa es la entrega gratuita de Cristo. Por eso, **ni se cobra ni se paga por su celebración.**

El estipendio es una práctica que consiste en **hacer libremente un donativo** para sostener al sacerdote que celebra la misa.

¿Cuándo y quién celebrará la misa?

Un sacerdote de la congregación de los **Legionarios de Cristo** oficiará la misa que encargues.

Cuando la misa haya sido asignada a un sacerdote te contactaremos para que sepas que va a celebrarse.

¿Quieres empezar a recibir la revista *Misión*?

Rellena el cupón del reverso, recórtalo y deposítalo gratis en tu buzón más cercano (no necesita sello).



Misión

Apartado nº 1000 F.D.
28221 Majadahonda (Madrid)

VIAJAR A UN LUGAR
DONDE LO ETERNO
ES COTIDIANO

THE REVELATION

OF THE ANDALUSIAN CRUSH

Andalucía

GOVERNMENT OF ANDALUSIA

GOVERNMENT OF ANDALUSIA

Fondos Europeos

GOVERNMENT OF ANDALUSIA

CARTA DE LA DIRECTORA

HAY UNA sed de infinito en el corazón humano. Para saciarla, la civilización actual ofrece nuevos sucedáneos envueltos con el ropaje de la llamada “cultura de la inmediatez”. El algoritmo de las redes sociales, el *streaming* bajo demanda; la mensajería instantánea; las soluciones exprés; las comidas extrarrápidas y un largo etcétera, son experiencias que trastocan nuestro sentido del tiempo y, por si fuera poco, nos conceden la falsa ilusión de estar dotados para resolverlo todo en un abrir y cerrar de ojos.

De ahí que nuestra propuesta para el nuevo curso sea “volver a darle tiempo al tiempo”. En este sentido, el neuropsicólogo **Fernando Alberca** lo deja claro: “Hay que enseñar a los hijos que el deseo humano está hecho para lo infinito, no para lo inmediato” (pp.42-43). Y el filósofo **Jorge Freire** (pp. 44-45) invita a “hacer las paces con el tiempo” y advierte de que nuestra insatisfacción constante surge de la incapacidad que hemos desarrollado para “estar solos, quietecitos y calladitos en una habitación cerrada”. Es hora de echar el freno.

Una de las consecuencias más perniciosas del imperio de la instantaneidad es que el hombre actual no tiene paciencia para los tiempos de Dios (p. 39-41), tal y como señala el sacerdote **Javier**

García Rodríguez. Quizá nadie le ha explicado que la promesa de Dios se cumple con creces, en un tiempo insondable. Necesitamos restablecer nuestro ritmo interior para dar prioridad a lo importante y ganarle espacio a la oración y a la contemplación.

En esta línea, encontrarás en esta edición diversas propuestas. Destaco la entrevista al presidente de la Escuela de Gobierno y Liderazgo Isabel la Católica, **Javier de Cendra** (pp. 50-52), quien explica que el liderazgo no mutila el sentido trascendente de la persona. Es para quienes reconocen que el “destino final” del hombre “no está en este mundo”. Planteemos también la búsqueda de una vida más austera (pp. 32-33) porque “el desorden externo, con montones de objetos, compras compulsivas... fragmenta el alma”, alerta la escritora **Laraine Bennett** (pp. 32-33). Nuestra firma invitada de este número, **Catherine L'Ecuyer**, reclama la lectura de los grandes libros para evitar las horas interminables de YouTube, Instagram o TikTok intentando llenar ese “hueco” interior con “experiencias ajenas” (p. 49).

A raíz de la entrevista que hace nuestro redactor, **Javier Lozano**, a la familia **Zavala Gasset** (pp. 22-23) —que, por cierto, no te puedes perder—, he desempolvado con gran



Durante el verano, con motivo de la fiesta del Sagrado Corazón, en *Misión* renovamos una vez más esta consagración en la que están incluidos todos los lectores, colaboradores y benefactores de la revista

provecho el libro *Padre Pío: Los milagros desconocidos del santo de los estigmas* (Libros Libres, 2010) de **José María Zavala**. Qué grandísima maravilla redescubrir al santo de Pietrelcina. Su vida es sin duda una fuente de inspiración inagotable para romper de tajo con la cultura de la inmediatez. Aunque muchos acudían a él en busca de milagros (soluciones aparentemente instantáneas), su “medicina” se nutría de una vida de honda penitencia y continua oración. El santo vivió este tándem hasta tal punto que hay quienes llegaron a ver en él al propio Cristo. Y no de forma figurada, sino real. Rezaba hasta 34 rosarios al día, podía pasar 18 horas ininterrumpidas en el confesionario, y celebraba la Santa Misa con tal recogimiento que se abstraía del tiempo. Necesitamos modelos como el suyo para erradicar la cultura de la inmediatez y sumergirnos en el compás de Eternidad.

Espero que disfrutes este número con el que llegamos con enorme alegría a la edición 77 de *Misión*. ¡Buena lectura! **M**

Por **Isabel Molina Estrada**
directora@revistamision.com

CARTAS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por la labor que realizáis al llevar la esperanza y la Palabra de Dios a tantos hogares. En un mundo en el que a menudo falta claridad, verdad y alegría auténtica, vuestra revista es un faro de luz que nos anima a vivir con fe, con valentía y amor cristiano. Cada número que recibimos es una fuen-

DE LOS LECTORES

te de formación, de testimonio y de aliento. Gracias por el esfuerzo, la dedicación y el cariño con el que trabajáis. Sentimos que, a través de vosotros, el Señor sigue tocando corazones. Os animamos a continuar con esta hermosa misión. Rezamos por vosotros y por todos los que colaboran en este proyecto evangelizador. **D. Rosales**

Hemos recibido el último número de *Misión*. Nos encanta el contenido y “el continente”. Soy profesor de Lengua y Literatura Castellana en Secundaria. Utilizaré muchos de sus artículos en clase, pues me interesa que mis alumnos reflexionen sobre estos temas. Confío en que *Misión* pueda seguir llegando a todos los hogares posibles. **Álex**



Misión

www.revistamision.com

Edita:
Fundación Logos, vinculada al Movimiento Regnum Christi y a la Universidad Francisco de Vitoria

Consejo editorial:
José Ángel Agejas, Ángel Barahona, Macarena Botella, Amalia Casado, P. Javier Cereceda, L.C., P. Manuel Diego, L.C., Isabel Molina E., Alberto Ramírez, Álex Rosal y Daniel Sada

Directora:
Isabel Molina Estrada
directora@revistamision.com

Redactor jefe:
Javier Lozano
jlozano@revistamision.com

Redacción:
Marta Peñalver
redaccion@revistamision.com

Asesor editorial:
José Ángel Agejas

Columnistas:
Isis Barajas, Enrique García-Máiquez y Juan Manuel de Prada

Firma invitada:
Catherine L'Ecuyer

Colaboran en este número:
Paco del Brío, Margarita García, Enrique García-Máiquez, Alicia Gómez-Monedero, Juan Orellana, Israel Remuñán, Rubén Risco, Miguel Sanmartín Ferollera, Juan Luis Vázquez Díaz-Mayordomo y Francisco Javier Villar

Fotografía:
Dani García

Ilustración:
Palma M. Guillán y Javier Ugarte

Maquetación:
Susana Folgado

Retoque fotográfico:
Germán Arango

Responsable de marketing y fundraising:
Javier Ugarte

Suscripciones:
Clara Peñalver y Daniel Santos
suscripciones@revistamision.com
Tel.: 900 31 34 34

Administración y donativos:
María José Arranz
donativos@revistamision.com

Publicidad y distribución:
Viviana Mourgeon y José Real
publicidad@revistamision.com

Corrección ortotipográfica y de estilo:
Francisco Rodríguez Criado

Gestión de base de datos:
José María Peña

Webmaster:
Christine Davies/Oficina de Comunicación del Regnum Christi en España

Impreme:
Jomagar

Dirección postal:
Calle Praderas, 1 28221, Majadahonda, Madrid
Tel.: 91 110 13 32

Depósito legal:
M-23896-2008

Boadilla del Monte

La Dehesa¹²
Verona

Desde 300 m² · 4 dorm. · 5 baños · Piscina · 2 plazas de garaje

Desde **1.517.000 + IVA**



912 09 32 80
promociones@gilmar.es

GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO

Sumario ⁷⁷

La Misión de este número: **Volver a darle tiempo al tiempo**

- 39. Es hora de echar el freno.
- 42. "Hay que enseñar que el deseo humano está hecho para lo infinito".
- 44. Jorge Freire: "El mayor gesto de desacato hoy es detenernos a pensar".
- 46. Posturas y posturo. El síndrome de la pose sin pausa.
- 48. Quédate con esto. 6 claves para vivir la misión de este número.



10 VIDAS

ISIS BARAJAS

Periodista y columnista de *Misión*

"Con el cáncer de mi hijo entendí que Dios me pide la vida no de uno, sino de todos mis hijos".

18 CORPORE SANO

Microbiota: la aliada invisible de nuestra salud.

- 20. 9 claves para mejorar el sueño de tus hijos (y el descanso de toda la familia).

22 FAMILIA Y EDUCACIÓN

Familia Zavala Gasset. Una familia que ha hecho 7 películas en 7 años.

- 26. El arte de no llegar a todo y vivirlo con paz.
- 28. Lorea Bringas: "Amor Seguro es el detonante de un gran tesoro que custodia la Iglesia".
- 30. Regina Selvam y Richard Michael: "Me impactó ver por primera vez un Sagrario".
- 32. La vuelta a una vida más austera: "Poseer demasiadas cosas es más una tortura que una alegría".
- 34. Técnicas de estudio: contra el fracaso escolar, aprender a estudiar.
- 36. Conociendo a José María Sánchez-Silva, el "padre" de *Marcelino, pan y vino*.
- 37. La UFV ante los retos del mercado laboral.

50 TENDENCIAS

Javier de Cendra: "Nos hemos acostumbrado a dejar la vida de fe en el ámbito privado".

- 54. Joseph H. H. Weiler: "En Europa la cristofobia ha sido sustituida por la cristoamnesia".

56 FE VIVA

Ana Gutiérrez, misionera española en el Congo. "A las seis de la mañana hay más de 100 personas en misa".

- 58. ¿Por qué la mujer no puede ser ordenada sacerdote?
- 60. Virgen de Coromoto, patrona de Venezuela. "Ella viene a restituir el concepto de familia".
- 62. Raimo Goyarrola, obispo de Helsinki: "Sueño ya con muchísimas más conversiones".



Cúpula del baptisterio de la catedral de Padua.

- 66. Castillos para visitar en familia.
- 68. Cine: *Solo Javier*, *Inmaculada*, *La bicicleta de Bartali* y *Kit de santidad*.
- 69. Quinto centenario del nacimiento de Giovanni Pierluigi da Palestrina.
- 70. Biblioteca imprescindible: *Coplas a la muerte de su padre*.
- 71. Nuestra librería.
- 72. Motor: Hyundai Inster, un soplo de aire fresco.
- 73. Le Cordon Bleu. Tartaleta de chocolate.

NUESTRAS FIRMAS

- 16. **El punto sobre la i.** *Con-su-mismo*, por Enrique García-Máiquez.
- 38. **Hogar, dulce caos.** *Nuevas amistades*, por Isis Barajas.
- 49. **Firma invitada.** "Su majestad escoja", por Catherine L'Ecuyer.
- 76. **Reserva natural.** *La cuestión social*, por Juan Manuel de Prada.





Hoy **miles**
de personas
no tendrán
tiempo para
nada y en
CaixaBank
queremos
ponérselo fácil

En CaixaBank estamos a su lado
y al tuyo facilitando cualquier
gestión con nosotros con más
de **25.000 gestores**, la **app** para
gestiones habituales y disponibilidad
con **atención telefónica 24/7**.

Porque queremos
acompañarte día a día.



CaixaBank

Tú y yo. Nosotros.

ISIS BARAJAS

PERIODISTA Y COLUMNISTA DE *MISIÓN*

“Con el cáncer de mi hijo entendí que Dios me pide la vida no de uno, sino de todos mis hijos”

Misión llega a su edición 77. No es un aniversario redondo, pero sí uno que indica un camino de plenitud. Para celebrarlo, entrevistamos a **Isis Barajas**, columnista y cofundadora de esta publicación. Nos habla sobre su etapa en la revista y sobre su decisión de dedicarse de lleno a su familia. Reflexiona también sobre cómo, en ese “dulce caos” de su hogar, están afrontando el cáncer de su séptimo hijo: “Deseo que mi hijo se cure. Pero, sobre todo, pido para que todos podamos vivir con la mirada puesta en Dios”.

COMENZASTE A trabajar en esta revista cuando te acababas de casar. ¿Qué recuerdo tienes de los comienzos en paralelo de esos dos grandes proyectos?

Siempre he dicho que *Misión* ha sido como mi primer hijo, porque viví la gestación del primer número a la par que la de mi primer hijo. Aunque el “embarazo” de *Misión* fue más difícil, y a la vez muy ilusionante porque tuvimos que decidir lo que pensábamos que necesitaban las familias de España. Desde los inicios, la revista ha estado muy unida a mi vida conyugal.

Eres periodista y trabajabas en un diario. ¿Por qué aceptaste venir a una revista que ni tan siquiera existía?

Fue un salto de fe. Nosotros nos casamos prácticamente sin nada, porque mi marido tampoco tenía un trabajo estable. Pero noté que en esto había

una llamada del Señor. Me fie de lo que Él me ponía. Era providencial poder trabajar para editar una revista dirigida a las familias. Además, yo venía del ritmo de trabajo de un diario, y para mí era importante darle a la familia un puesto preeminente. Eso *Misión* me lo permitía.

¿Recuerdas alguna entrevista de las que hiciste en *Misión* que te dejara especial huella?

Hay muchas, pero de primeras me viene a la cabeza **Anne-Dauphine Julliard**, que, además, me toca ahora de una forma muy personal. Me impactó escucharla hablar de cómo vivieron ellos el sufrimiento por la enfermedad de sus hijas. Una de ellas ya había fallecido, y la otra falleció después. También me tocó mucho la visita a la unidad de oncología infantil que llevaba la doctora **Blanca López-Ibor**, por sus lecciones sobre el dolor

y el sufrimiento. El dolor de los niños es algo que siempre me ha tocado muy fuerte.

Estuviste nueve años en esta revista, hasta que decidiste dedicarte de lleno a tu familia. ¿Por qué?

Fue una decisión muy difícil porque para mí *Misión* no era un trabajo más. *Misión* es para mí mi casa. Pero estábamos viviendo un momento familiar muy intenso. Además del trabajo, con mi marido coordinábamos la pastoral familiar de nuestra vicaría. Dábamos cursos de novios, de reconocimiento de la fertilidad... Eso, sumado a una vida familiar con cinco hijos, los dos pequeños mellizos y recién nacidos. Por otro lado, en *Misión* siempre hemos sido pocos y el trabajo en la redacción era exigente. Entonces empecé a notar un runrún... Una llamada a tener mayor presencia en casa.





Isis Barajas ha sabido cautivar la atención de los lectores con historias muy cercanas a la experiencia de las familias, pero con un toque profundo que ilumina desde la Teología del Cuerpo y la Teología del Hogar. “Yo he notado que cuando hablas de un acontecimiento que estás viviendo llega mucho más profundamente a las personas que lo leen. Por supuesto que hay que hacer reportajes, consultar a expertos, pero si escribes de algo que a ti te toca el corazón, no te limitas simplemente a dar un recetario. En el trabajo de periodista, de una u otra manera, siempre pones tu vida”

¿Algo así como una vocación dentro de su vocación?

Sí, porque la historia de los mellizos revolucionó mi maternidad. Cuando nacieron, ya me revoloteaba la idea de emprender un camino de mayor sencillez y humildad. Dejar de trabajar fue una llamada vocacional que yo no entendía porque me gustaba mi trabajo, nunca he tenido una especial vocación para hacer las labores de la casa y, además, para mí significaba pasar a no ser nadie para el mundo, ya que hoy en día somos etiquetados por lo que hacemos profesionalmente. Puedes hacer muchas otras cosas, pero sólo se te conoce por tu trabajo profesional. Así que fue un gran combate y también una renuncia a la seguridad económica. Pero ese embarazo vino en una época en la que yo me había acercado a **Celia y Luis Martín**, los padres de **santa Teresita**

“El Señor no te pone la colchoneta si saltas con el paracaídas abierto... Fue necesario dar el sí para que nos concedieran las ayudas económicas que necesitábamos”

del Niño Jesús, que son un matrimonio santo, a pesar del poco tiempo que vivieron como esposos (ella murió con cuarenta y pocos años). Ellos fueron un signo para redescubrir la esencia de la santidad en el matrimonio y en la vida ordinaria. Tras conocerlos y

pedir su intercesión, me quedé embarazada, y de dos hijos, que además son niño y niña.

¿Cómo conociste a este matrimonio?

Fue otro fruto de **Misión**. **María José Arranz**, de la revista, me recomendó el libro *Santos de lo ordinario* (Homo Legens, 2009), que hoy está agotado en librerías, así que desde aquí hago un llamamiento a que se reedite.

Algunas madres también desean dejar de trabajar, pero ven que “no se lo pueden permitir”.

No era una cuestión de que nosotros nos lo pudiéramos permitir. Ya teníamos cinco hijos, y era pasar a vivir con un único sueldo. Era otro salto de fe. Pero cuando ya tomamos la decisión, nos llegaron las ayudas económicas que necesitábamos. Fue necesario dar primero el sí, porque el Señor no te pone la colchoneta si saltas con el paracaídas abierto... Y, pasado el

tiempo, veo que el trabajo escondido era una llamada a hacerme pequeña, algo que yo necesito. No puedo decir que este tiempo haya sido fácil. En aquel momento, tuvimos que sacar a los niños del comedor escolar, dejamos las ayudas para la limpieza de la casa, cambiamos a los niños a un colegio más económico...

¿Qué consejo darías a una madre que también tiene una llamada a dejar su trabajo fuera del hogar?

Siempre me da pudor hablar de este tema porque creo que las mujeres tendemos a la comparación, y eso nos hace mucho daño. Cada vida tiene su combate: lo tiene la mujer que trabaja fuera de casa, y también tiene un combate enorme la que está en casa. El camino del cristiano va acompañado de la cruz y del combate. Pero tanto la madre como el padre de una familia tienen que hacer una lectura de dónde están poniendo la vida. A veces decimos que lo más importante es nuestra familia, pero es a lo que menos tiempo dedicamos. Teniendo eso claro, cada uno tiene que ver cómo materializa su llamada. Por supuesto, nuestra primera llamada es a ser cristianos, y como esposos, nuestra prioridad es el matrimonio y la familia. Por eso, no puedo dar consejos, es un tema que cada matrimonio tiene que mirar con cautela. Yo sólo puedo hablar de lo que he vivido por si a alguien le ayuda.

Con tu marido tienes esta bella familia que habéis nutrido de una visión compartida, estudiada, meditada, rezada. ¿Soñabais ya de novios con tener una familia numerosa?

Pues no. No hicimos un proyecto de tener ni dos, ni tres, ni ocho hijos. Hablamos de muchos temas y nos formamos, pero precisamente antes de casarnos uno de mis miedos era a tener un hijo. Me ayudó el hermano



“No hemos hecho nunca un pacto o una partición de tareas. Estamos los dos entregados a nuestra vida familiar al cien por cien”

de Jaime, mi marido, que es sacerdote. Él nos dijo que había que mirar el hoy: “¿Hoy tú quieres casarte? Pues para lo que venga mañana ya el Señor te concederá la gracia”, nos dijo. Al casarnos se me fueron todos los miedos. Con los años hemos visto que en cada momento la llamada se ha ido actualizando, porque el amor se plenifica cuando está abierto a la vida.

¿Qué opinión te merece eso que se dice de que “el problema no es que la mujer haya salido a trabajar fuera de casa, sino que el hombre no acaba de entrar en el hogar”?

Nosotros no hemos hecho nunca un pacto o una partición de tareas. Estamos los dos entregados a nuestra vida familiar al cien por cien. Durante los embarazos, en que yo he estado peor, Jaime se ha hecho cargo de todo. En una familia con ocho hijos no puede ser de otra manera. La familia es una vocación de los dos.

En muchas familias, aunque los esposos tengan esto claro, cuesta que salga de modo tan natural. ¿Cómo logró tu marido verlo así?

El ejemplo de su padre ha sido crucial. Mi marido es el cuarto de ocho hermanos, siete chicos y una chica, y todos sus hermanos son así porque su padre es el primero que cuando llegaba a casa de trabajar le decía a su mujer: “Descansa que has trabajado mucho”. Y sigue siendo el primero que se levanta y se pone a recoger. No por una cuestión de hacer tareas de la casa, sino por una cuestión de amor. Yo sé que si mi marido se levanta por la noche, que se levanta más él que yo, es por amor a nuestros hijos, pero sobre todo por

“Podemos transformar la sociedad desde el hogar”

En *Misión* has hablado de la Teología del Hogar, término

de unas autoras norteamericanas que dieron nombre a todas esas experiencias sobre las que ya tú venías escribiendo. ¿Qué novedad te aportó el enfoque de Carrie Gress y Noelle Mering? De forma inconsciente, el Señor me fue poniendo una intuición en el corazón desde que tú me ofreciste hacer una columna en *Misión*. Tuve que pensar un título para la columna y la llamé *Hogar, dulce caos* porque veía que en el caos de mi vida familiar, donde todo siempre está manga por hombro, había una dulzura, una llamada a la santidad. En las columnas que he ido escribiendo el tema que me ha rondado siempre ha sido el hogar y la presencia del Señor en ese hogar. Y cuando escuché a la profesora Carmen Álvarez hablar de cómo los primeros cristianos abrieron las puertas de sus casas para acoger a personas de la calle de modo que tuvieran una experiencia de fe en el ámbito doméstico, vi esa capacidad que hay para transformar la sociedad desde el hogar. Creo que el Señor elige hoy esta forma para evangelizar a muchas personas alejadas de Él, como pueden ser los amigos de tus hijos o un matrimonio del trabajo al que invitas a tu casa... Me pareció que aquí había un tema. Entonces empecé a investigar y me encontré, providencialmente, con el primer libro de *Theology of Home* (TAN Books and Publishers, 2019), que se acababa de publicar. Estas autoras tuvieron la lucidez de recopilar toda una rica experiencia de la Iglesia entorno a la vida doméstica bajo este título de Teología del Hogar.

amor a mí, porque sabe que si yo me levanto me desvelo.

Tú has explicado en un lenguaje cotidiano distintos destellos de lo que es un matrimonio que camina hacia el Cielo. Además del ejemplo del matrimonio santo de Celia y Luis Martín, ¿cómo llegaste a entender y desear la santidad matrimonial?

Antes de casarnos, Jaime empezó a estudiar en el Instituto Juan Pablo II y me contagió a mí también el deseo de conocer en profundidad la Teología del Cuerpo. Esto se convirtió en un pilar en nuestro noviazgo y matrimonio. Hemos estudiado toda la riqueza de la enseñanza de san Juan Pablo II. Y, luego, a través de personas que el Señor nos ha ido poniendo en el camino y de conocer la vida de otros matrimonios santos, entendí que la santidad no es sólo para curas y monjas. Todos estamos llamados a vivir ese amor del Señor en nuestro matrimonio y a hacer palpable a nuestros hijos la santidad de la vida ordinaria. **¿Qué importancia le dais vosotros a la sacralización del espacio familiar?**

“Todos estamos llamados a vivir ese amor que nos tiene el Señor en nuestro matrimonio y a hacerlo palpable a nuestros hijos”

Este tema no se puede impostar, tiene que ir saliendo, poco a poco. No se trata de decir de repente: “¡Venga, tenemos que sacralizar nuestra casa!”. Nosotros, por ejemplo, tras peregrinar a Garabandal y a Loreto quisimos hacer visible la presencia de la Virgen en nuestra casa. Entonces, buscamos una imagen, la elegimos juntos, la compramos... Desde entonces, en medio del bullicio, antes de empezar el día, nos juntamos ahí para rezar. Y ahora que hemos hecho la consagración al Sagrado Corazón queremos hacernos con una imagen



Isis Barajas nos recibe en su casa en las afueras de Madrid. Ella apunta que una de las ideas principales cuando se habla de Teología del Hogar es entender que “el hogar no es sólo el lugar físico, sino la familia”.

suya contundente para entronizarlo en nuestro hogar.

Hablemos de tus columnas en *Misión*. ¿Disfrutas escribiéndolas?

Me cuestan mucho porque en las columnas no doy una opinión de cosas ajenas a mí. No puedo dar una opinión experta de ningún tema, sólo puedo transparentar la acción de Dios en mí y en mi familia. Me dejo ahí la piel. A veces me paso días con la página en blanco, y he tenido momentos de mucho desierto.

Y, sin embargo, tus columnas llegan a viralizarse. Una de ellas, *Volver a casa*, se filtró por redes antes de que la revista saliera de imprenta y fue una bomba... Ahí hablabas de la hora santa de la familia; de la entrega total del cuerpo, que va mucho más allá del lecho conyugal. ¿Por qué tuvo eco en tantos lectores ese mensaje?

Para mí es un misterio. A lo mejor el Señor quería dar a los matrimonios aliento y esperanza. El artículo que se viralizó era una foto de la página cuando todavía no se había acabado de editar. Y, luego, se viralizó también

la versión definitiva. Entonces me di cuenta de que las palabras concretas no eran lo importante. Cuando invocas al Espíritu Santo es Él quien habla. Esto me conmueve profundamente porque para mí fue un artículo que escribí, como cualquier otro.

Incluso te escribieron de varios países que querían traducir el artículo...

Vivía con el móvil desbordado, y no lo podía creer. Además, ese artículo lo escribí después de un desierto muy grande. Estuve a punto de dejar la columna varias veces y tú nunca me dejabas. Yo te decía: “En este número no escribo”. Y tú: “Escribe, escribe”.

Una de las cosas que aprendiste de Anne-Dauphine Julliand, la autora que ya has mencionado, es que hay mucha vida en la enfermedad. Ahora que tienes un hijo enfermo ¿corroboras esta afirmación?

Desde luego, pero es algo que cada uno tiene que descubrir. Que te digan que tu hijo tiene una enfermedad que podría acabar en la muerte es un *shock*. Aun así, no alcanzaría a enumerar las gracias que hemos recibido en este tiempo. Se ha generado mucha comunión entre nosotros. Al principio, cada día los médicos nos contaban algo nuevo. Entonces, por las noches teníamos una reunión familiar y los niños preguntaban: “¿Hoy qué sabemos?”. Y ahí les contábamos las novedades.

¿Cómo les hablabais de este tema?

Vimos como algo bueno que ellos supieran la verdad, con la palabra “cáncer”, desde el principio. Nos hacían preguntas muy serias a las que respondimos con la verdad, con esperanza y con una fuerte convicción de que el Señor estaba con nosotros. Sabíamos que esta enfermedad no era algo casual ni “mala suerte”. Era un acontecimiento que iba a suponer un bien para nosotros.



¿Qué tipo de bien?

Se ha creado un movimiento de oración muy fuerte por mi hijo. Ya sólo ver que esto ayuda a las personas a rezar es algo bueno. También se han gestado amistades nuevas. A veces me pregunto: “¿Por qué Dios ha puesto a estas personas en nuestra vida justo en este momento?”. Es un misterio. La gente se ha volcado con nosotros, nos han traído comida, se han hecho cargo de nuestros hijos... Para nosotros ha sido un bien dejarnos ayudar

“Que te digan que tu hijo tiene un cáncer es un *shock*. Aun así, no alcanzaría a enumerar las gracias que hemos recibido en este tiempo”

y creo que esto ha sido un bien para esas familias porque a veces tenemos ganas de ayudar, y no sabemos cómo... Además, he sentido una intimidad muy grande con Jesucristo, y he podido hablar con Dios, mi Padre. Al principio me venía la pregunta: “¿Estás dispuesta a entregarme a tu hijo?”. Me daba más miedo pensar que pudiera resistirme.

¿Qué respuesta encontraste?

Entendí que Dios me pide la vida de todos mis hijos, no sólo de mi hijo enfermo; que Él es su Padre y los ama con una profundidad mucho mayor de la que yo pueda llegar a tener nunca; Tenemos un destino final glorioso, que es la vida con Dios en plenitud, pero el Señor ya nos va preparando para degustar esa experiencia del Cielo en la tierra. Mucha gente está pidiendo la curación de mi hijo y, por supuesto, yo deseo que se cure. Pero, sobre todo, quiero que él y todos sanemos: que podamos vivir, en todo momento, con la mirada puesta en Dios. 

TENISTA
MISIONERO
MONJE



solo JAVIER

BASADO EN UNA HISTORIA REAL

12 DE SEPTIEMBRE EN CINES

BOSCO FILMS PRESENTA "SOLO JAVIER" UNA PRODUCCIÓN DE ADAUGE PROTAGONIZADA POR TOMÁS FARELL ESCRITA Y DIRIGIDA POR JOSEPMARIA ANGLÉS
PRODUCCIÓN EJECUTIVA ALBERT ESCUDER FOTOGRAFÍA POR JOAN GIBBAU XALABARDER MONTAJE POR JOSEPMARIA ANGLÉS MÚSICA ORIGINAL LUIS MIR FILIZZOLA
DISEÑO DE SONIDO SALOMÉ LIMÓN CON LA COLABORACIÓN DE METHOS MEDIA Y SANTUARI DE LORD

Comunitat
de Lord

Asociación Pro-Rehabilitación
Javier Sartorius

ADAUGE



BOSCO FILMS

METHOS MEDIA

Con-su-mismo

El maniqueísmo es muy maniobrero y se nos cuela por las rendijas. Nos induce a creer que la única manera de enfrentarnos al consumismo es el pobrismo. Algunas órdenes de religiosos lo han conseguido de forma admirable, pero en general vivimos felizmente encarnados e incardinados en el espacio y el tiempo, y necesitamos los bienes, que tienen un nombre bastante expresivo, por cierto.

Lo propio del cristiano y de quien tenga sentido común, si me permiten la redundancia, es una tercera opción. Ni comprar sin ton ni son todas las novedades que sin cesar nos ofrece el mercado ni vivir sin nada de nada, cual espíritus etéreos. Incluso yo fui capaz de descubrir la tercera vía en un poema de mi primer libro, hace treinta años. “Quien conoce el lujo / de la vida sobria / combate el consumismo con su mismo / aprecio a las cosas. // Con su mismo aprecio / a las cosas, aunque / sostenido en el tiempo, cotidiano, / continuo, constante... // Si las compro, vendo / sus heridas, limpio / sus marcas con un nombre propio y al fin / yo las domestico”.

El problema del consumismo no es que ame mucho las cosas, como nos quiere hacer creer la publicidad. Ojalá. El amor nunca está de más, ni siquiera a las cosas. Es lo contrario: se basa en el deseo espiritista y, una vez que te has comprado algo, cuando eso se encarna, empiezas a detestarlo, más pronto que tarde, porque es el obstáculo para adquirir otro modelo más nuevo o avanzado. El caso más extremo de esta actitud lo he visto con un empresario que se ilusionaba muchísimo con los talentos o las virtudes de alguien que estaba tratando

de contratar, pero, una vez que trabajaba para él, dejaba de valorarlo. Sin llegar a eso, a los objetos a nuestras órdenes sí que los rebajamos.

Debería ser todo lo contrario. Nuestra casa ha de acogerlos con hospitalidad antigua. Nuestros bienes forman parte de la *domus*, entran bajo nuestra protección. Se les toma cariño y se les cuida. Esa es la verdadera lucha contra el consumismo.

cuidar los viejos enseres familiares. Es un síntoma de que el consumismo nos está consumiendo. Es más fácil comprar una chaqueta nueva que arreglar la heredada, que fue de tu abuelo. No hay forma de encontrar un artesano que arregle la rejilla de enea de una mecedora antigua. Por no hablar de mis vespas, la de mi juventud y la de la juventud de mi padre. Cuánto cuesta (¡en los dos sen-



Ilustración: Palma M. Guillán

“Lo propio del cristiano no es comprar sin ton ni son todas las novedades que sin cesar nos ofrece el mercado ni vivir sin nada de nada, cual espíritus etéreos”

Soy, por tanto, muy partidario de las restauraciones, y veo con una enorme angustia cómo se van perdiendo los oficios que permitían

tidos!) hallar un mecánico que me las ponga a punto. La obsolescencia de la tecnología es vertiginosa e innecesaria. Quieren que compremos, que tiremos, que volvamos a comprar. Lo que mejor cuida el medio ambiente es conservar lo que ya es nuestro, sin generar residuos, porque resistimos, y sin correr detrás de nada, porque no lo necesitamos. 



Por Enrique García-Máiquez

www.egmaiquez.blogspot.com

Misioneros de esperanza entre los pueblos

DOMUND

19 de octubre de 2025

Formas de colaborar



Por Bizum: haz un donativo en la app de tu banco al **00500**



Por teléfono:
91 590 00 41
(9:00 - 14:00 horas)



Por transferencia:
Destinatario -
Obras Misionales Pontificias

ES32 0049 5117 2821 1009 4950



Por la web:
www.domund.es



#Domund
¡Colabora!
www.domund.es



MICROBIOTA

LA ALIADA INVISIBLE DE NUESTRA SALUD

Los componentes de la microbiota sólo pueden ser observables a la luz de un microscopio, pero esos billones de microorganismos que habitan en nuestro sistema digestivo tienen un papel crucial para nuestra salud.

LA PALABRA microbiota ha empezado a sonar con fuerza en los últimos años. Abunda la información sobre este tema, a veces con rigor, y otras con medias verdades que dan pie a comportamientos nutricionales poco adecuados. Pero ¿qué es la microbiota? “Básicamente, es el conjunto de todos los microorganismos que forman parte de nuestro sistema digestivo, incluyendo la parte final que es el colon, y que interactúan unos con otros en beneficio de nuestra salud”, responde **José Enrique de la Rubia**, vicedecano de Nutrición de la Facultad de Medicina de la UCV. Se trata de bacterias, pero también de virus, hongos y protozoos, que habitan en el cuerpo y que juntos pesarían entre uno y dos kilogramos. Algunos son en sí perjudiciales para el organismo, “pero lo importante no es tanto que sean malos o buenos, sino que en condiciones normales viven en un equilibrio que nos beneficia”, añade.

Impacto en la salud

En general, su función es la de ayudar al cuerpo a digerir los alimentos y metabolizar sus nutrientes, por lo que “si tienes una buena dieta, pero

no tienes quien te la digiera, no vas a estar aprovechando bien la comida”, señala De la Rubia. Junto a ello, si el equilibrio entre bacterias malas y buenas se altera, es decir, cuando las primeras sobrecrecen por encima de un nivel saludable para nosotros, “se produce un fenómeno llamado ‘disbiosis’ que está detrás de muchas patologías”.

De hecho, de la calidad de nuestra microbiota depende no sólo nuestra salud intestinal, sino que su impacto es relevante en toda nuestra salud, pues desde el intestino se regula gran parte del sistema inmunitario y un mal estado desencadena la inflamación que se esconde detrás de numerosas dolencias.

En un nivel más amplio, lo que comemos y cómo lo comemos tiene su repercusión en el eje intestino-cerebro, una vía de comunicación bidireccional que pasa por el nervio vago y que influye incluso a nuestro estado anímico y a nuestro bienestar general. “La microbiota afecta incluso a la regulación de las hormonas, que son las que, a fin de cuentas, controlan todos los procesos fundamentales de nuestro organismo”, abunda el doctor De la Rubia.



LOS AMIGOS DE LA MICROBIOTA

“El ejercicio físico es un buen aliado de la microbiota porque ayuda a equilibrar los niveles de bacterias en nuestro sistema digestivo”, asegura **José Enrique de la Rubia**. Una actividad física apropiada es “el complemento ideal” de una buena dieta. Además, el descanso es fundamental, junto con la necesidad de eliminar el estrés, uno de los mayores enemigos de la microbiota, pues “su presencia estimula el eje hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal haciendo que aumenten los niveles de cortisol”, explica.

Un delicado equilibrio

Vista la importancia de estos microorganismos para el cuerpo, ¿qué pasa si no se cuidan? De la Rubia menciona desde patologías cardíacas a problemas de obesidad, pero también algunos tipos de cáncer: “Se ha vinculado la microbiota con esta enfermedad, porque al final es tu estado inmunológico y tu capacidad defensiva lo que te permite enfrentarte a moléculas que son cancerígenas”.

En un terreno práctico, para cuidar de la microbiota, “lo básico sería tener una dieta equilibrada, es decir, comer todo en sus cantidades adecuadas”, señala este profesor. Más específicamente, subraya la importancia de la fibra y de los frutos rojos o la cúrcuma, por ejemplo.

En cuanto al tipo de alimentación a evitar, destaca los productos ultraprocesados, que “son baratos y fáciles de adquirir y consumir”, sin embargo, “aumentan las bacterias proinflamatorias” que nos enferman. También propone por el mismo motivo limitar el azúcar y las grasas saturadas, y apostar por una dieta mediterránea “cocinada con alimentos naturales” a partir de grasas saludables como las del aceite de oliva. 





Creemos en
los que creen

PUBLICIDAD

Instituciones Religiosas y Tercer Sector

Servicio especializado para las hermandades y cofradías

Damos un paso más en nuestro compromiso de acompañamiento con una oferta especial para el colectivo. Ponemos a vuestra disposición un equipo de expertos que atenderá vuestras necesidades financieras.

Contáctanos a través de hermandadesycofradias@bancosabadell.com

Más información



^BSabadell

9 claves para mejorar el sueño de tus hijos

(Y EL DESCANSO DE TODA LA FAMILIA)

Si eres de los que sufre cuando llega el momento de acostar a tu pequeño, toma nota de estas claves para mejorar el sueño de tu hijo y el descanso de toda tu familia de la mano de **Ana Planelle**, asesora del sueño infantil en la página web *Ducha, cena y a dormir*.

1 A dormir también se aprende: Dormir es una necesidad biológica, pero eso no significa que todo niño sepa hacerlo bien desde el principio, y ahí es donde entra la labor de los padres. “Los padres tienen que acompañarlos a adquirir hábitos saludables y entornos seguros que les ayuden a descansar mejor”, explica.

2 El sueño es fundamental para el niño... “Durante el sueño ocurren muchísimos procesos esenciales para el desarrollo del niño: su cerebro madura, su cuerpo crece, se consolida lo que ha aprendido...”.

3 ...Y para toda la familia. Cuando un niño no duerme bien, toda la familia se ve afectada. “No dormir tiene muchas consecuencias: estamos más irritables, tenemos menos energía y menos capacidad de respuesta”. Por tanto, no se trata sólo de que el niño duerma bien, sino de que toda la familia descanse.

4 Favorecer una rutina. Una de las cosas que más ayuda a que los niños duerman bien es tener una rutina sencilla y repetida cada día. “No hace falta que dure mucho ni que sea compleja. Lo importante es que tenga pasos predecibles que les indiquen que llega el momento de dormir. Un ejemplo podría ser: baño, pijama, cuento y a dormir. Y si podemos dejarles en la cuna somnolientos pero despiertos, mejor, porque eso les permite ir practicando cómo dormirse por sí mismos sin presión”.

5 Desde las primeras semanas de vida. A partir de las 6-8 semanas de vida, ya se puede establecer una rutina sencilla que les ayude a anticipar que viene el momento de dormir y vivir ese momento tranquilos y seguros.

6 Factores que afectan negativamente. El cansancio excesivo, la falta de rutina, las siestas inadecuadas para su edad, demasiada estimulación antes de dormir, el uso de

pantallas, un entorno poco adecuado (luz, ruido, interrupciones...). Todos estos factores afectan a la calidad del sueño. Además, el estado emocional también influye mucho: un cambio en casa, una separación, una vuelta al trabajo... se reflejan en la noche.

7 Nunca es tarde. Aunque lo ideal es hacerlo desde el principio, nunca es tarde para empezar a dormir mejor. “Cada etapa tiene sus particularidades, pero con constancia, observación y acompañamiento, podemos ir introduciendo cambios que mejoren el sueño y también el día a día”.

8 Alimentación, juego, descanso... todo está relacionado. Un niño que se mueve, que juega al aire libre, que come bien y que tiene rutinas predecibles, suele descansar mejor. “El descanso empieza mucho antes de meterse en la cama”.

9 Saber que estás ahí. Los padres deben estar disponibles adaptando el apoyo a lo que necesita cada niño y cada familia. “Lo que queremos es que se sientan seguros, que duerman tranquilos y que, poco a poco, puedan hacerlo de forma más autónoma. La confianza es la clave. Un niño que confía en que, si necesita ayuda, sus padres van a estar, es un niño que se duerme tranquilo”. 





LAMBERTS®

EL RANGO PROFESIONAL



GUMMIES

- Sin edulcorantes o azúcares añadidos.
- Seguros para los dientes (con fibra de achicoria (FOS)).
- Tapas a prueba de niños.
- Útil para personas con dificultad en tragar comprimidos.

- Sabores naturales de fresa, cereza, frambuesa y naranja.
- Forma práctica para llevar.
- Conveniente para niños y adultos mayores.
- Elaboradas en UK bajo normas farmacéuticas GMP.



✓ Vitamina D3 1000 UI (25 µg)

Cada gominola aporta 25 µg de este importante nutriente

Cada gominola aporta:

Vitamina D (D3) 1000 ui 25 µg
Fructo-oligosacáridos (FOS) 1510 mg

¡FESTIVAL DE DEFENSAS, SABORES Y NUTRICIÓN!

Imuno-Strength

Refuerza las defensas
Apto para toda la familia



Cada gominola aporta:

Vitamina C 45 mg
Zinc 3,75 mg
Bayas de Sauco (50 mg de ext 4:1) 200 mg
Fructo-oligosacáridos (FOS) ... 1426 mg



Multi-Guard - Pelo, Piel y Uñas

Con vitamina C, biotina, zinc y más para el cabello, piel y uñas

Cada gominola aporta:

Vitamina A 450 µg RE
Vitamina D (D3) 4,5 µg
Vitamina E 20 mg α-TE
Vitamina C 40 mg
Niacina (B3) 5 mg NE
Vitamina B6 1 mg
Ácido Fólico 50 µg
Vitamina B12 3,5 µg
Biotina 450 µg
Ácido Pantoténico (B5) 2,3 mg
Zinc 2,5 mg
Yodo 40 µg
Fructo-oligosacáridos (FOS) 1431 mg

✓ Multi-Guard for Kids

Niveles relevantes de vitaminas y minerales para el crecimiento



Cada gominola aporta:

Vitamina A 200 µg RE
Vitamina D (D3) 5 µg
Vitamina E 7,5 mg α-TE
Vitamina C 40 mg
Niacina (B3) 4 mg NE
Vitamina B6 0,85 mg
Ácido Fólico 100 µg
Vitamina B12 1,2 µg
Biotina 15 µg
Ácido Pantoténico (B5) 1 mg
Zinc 30 µg
Yodo 30 µg
Fructo-oligosacáridos (FOS) ... 1429 mg

Biome Balance Advanced

Prebiótico, Probiótico y Postbiótico



Cada gominola aporta:

Bacillus subtilis 1x10⁹ (mil millones de bacterias vivas)
Lactobacillus plantarum L-137 Tintalizado 34 mg
Fructo-oligosacáridos (FOS) 1483 mg

Biome Balance

Prebiótico y Probiótico



Cada gominola aporta:

Bacillus coagulans 1x10⁹ (mil millones de bacterias vivas)
Fructo-oligosacáridos (FOS) 1512 mg

Citrato de Magnesio

Magnesio de alta absorción



Cada gominola aporta:

Magnesio 150 mg
Fructo-oligosacáridos (FOS) 956 mg



FAMILIA ZAVALA GASSET

ESCRITORES, PRODUCTORES DE CINE,
YOUTUBERS Y PEREGRINOS

MISIÓN VISITA EL REFUGIO DE LOS ZAVALA

Una familia (los cuatro que ves aquí) que ha hecho 7 películas en 7 años

José María Zavala y **Paloma Gasset** han sacrificado proyectos, carreras profesionales y una vida cómoda para ayudar a salvar almas. Y a este camino se han unido también sus hijos **Borja** e **Inés**. En familia se dedican de lleno y a todo gas a evangelizar desde el ámbito de la cultura, sin reservas, y confiando en la Providencia.

LA FAMILIA Zavala Gasset es un torrente que, empujado por la fuerza de una fe probada fuertemente, lleva el Evangelio a raudales. La fuente de esta fuerza surgió de la misericordia que experimentó **José María**, el *pater familias*, en una conversión fulminante, cuyos efectos arrastraron de manera inmediata a **Paloma**, su esposa, y como consecuencia a sus hijos, **Borja** e **Inés**.

No son una familia al uso. Los cuatro se dedican, y además juntos, a evangelizar, ya sea a través de sus películas, libros y vídeos en YouTube, o promoviendo capillas peregrinas y organizando peregrinaciones. Vistos los frutos de su trabajo, se diría que sus días duran más de 24 horas, pues su producción es asombrosa y muy prolífica.

José María es un veterano periodista que, tras un “vuelco” de vida “en cuestión de segundos”, decidió que toda su obra sería desde ese momento un

instrumento de Dios. Son docenas de libros los que ha escrito, algunos de ellos poderosas obras que han ayudado a miles de personas, con títulos como *Padre Pío* (Libros Libres, 2010), *Últimas noticias de Jesús* (Espasa, 2023) o el más reciente, *Los doce* (Espasa, 2025), o su gran apuesta, la novela *El Profeta* (Ediciones B, 2025), que se publica en noviembre. A esta actividad literaria se ha unido su mujer Paloma y el sello editorial que la familia ha creado, Custodian Books.

Pero es en el ámbito audiovisual donde se han volcado especialmente,

tanto a través del canal de YouTube, *Refugio Zavala*, como a través de Custodian Movies, desde donde han lanzado siete películas en siete años, entre las que figuran *El misterio del Padre Pío* (2018), *El cielo no puede esperar* (2023) o *El latido del Cielo* (2023), de las que ellos mismos son directores y productores.

Pero esto no es todo. Inés, la benjamina de la familia, dirige la agencia de peregrinaciones Borch Travels. Y por si fuera poco, los Zavala también promueven las capillas peregrinas del **Padre Pío**, una iniciativa que se ha extendido por varios países y que ya supera el millar. Todo sea, como comentan a *Misión*, “para gloria de Dios”.

¿Quién es la familia Zavala Gasset?

José María: Somos una familia normal que se dedica a evangelizar, con unos hijos maravillosos que rezan el santo Rosario diariamente, que frecuentan

“Somos una familia normal que se dedica a evangelizar”

los sacramentos. La familia que reza unida permanece unida. Y todo empezó el 5 de agosto de 2009.

¿Qué ocurrió aquel día?

José María: Llevaba 15 años alejado de Dios sin pisar un confesionario. Ese día era la festividad de la Virgen de las Nieves y nos invitaron a Paloma y a mí a una misa en el Valle de los Caídos por el padre de un amigo nuestro que se estaba muriendo. Allí percibí en primera persona la infinita misericordia de Dios, como la última oportunidad de abrir mi corazón, y empecé a llorar. Estuve más de tres horas llorando.

¿Qué ocurrió después?

José María: Hablé con Paloma y le dije que no podíamos seguir así. Teníamos dos hijos, pero no estábamos casados a los ojos de Dios. Ella tenía su nulidad matrimonial, pero yo llevaba ya nueve años sumido en un proceso de nulidad. Vimos que teníamos que vivir como hermanos, confesarnos, ponernos en manos de un director espiritual y cambiar de vida. Y así lo hicimos.

¿Cuánto tiempo pasó?

José María: Nueve meses: el 5 de mayo de 2010, exactamente lo que dura un embarazo, me comunicaron mi nulidad matrimonial. Poco después, nos casamos a los ojos de Dios. A partir de ahí, el Señor me lo ha dado todo. No materialmente, sino espiritualmente. No me ha liberado del sufrimiento ni de los obstáculos, pero me ha enseñado a ser feliz en medio de todo ello. Inmediatamente después, fuimos a Roma a dar las gracias a la Virgen de las Nieves y a San Giovanni Rotondo, para hacer lo mismo con el Padre Pío. De ahí salió un libro que sigue siendo un instrumento de muchas conversiones.



“Que no desfallezcamos es la prueba fehaciente de que Dios es el que lo hace”

Lo habéis contado ya en Misión, pero para los que no os conocen, ¿cómo fue ese este tiempo que vivisteis como hermanos?

Paloma: Lo recuerdo como la mejor época de mi vida. Gracias a la ayuda de un sacerdote, del Padre Pío y de la Virgen pudimos salir adelante. Fueron momentos duros, pero llenos de gracia. No he vuelto a vivir regalos del cielo tan grandes, gracias tan enormes. De esos momentos de castidad sacamos muchas cosas buenas. **¿Se podría decir que fue un tiempo que transformó vuestra familia?**

Paloma: Dios tenía una misión para nosotros, no porque seamos estupeados ni maravillosos, sino porque necesitábamos ese cambio de vida. Ahora lo vemos con perspectiva: todo lo que nos ha pasado tiene un sentido,

hasta las cruces que todos tenemos. Ese tiempo nos ayudó a ver en familia que la conversión es algo de cada día.

¿Cómo lo vivisteis vosotros, los hijos?

Borja: Recuerdo que intensificamos los sacramentos y empezamos a rezar el Santo Rosario. Y ya no solo íbamos a Misa los domingos, sino también entre semana. Para mí fue algo natural, pero es verdad que cuando te haces mayor y maduras un poco te das cuenta de la fe que tus padres te han legado, y a la que después, por ti mismo, tienes también que decir que sí.

¿Cómo se produce esta llamada a dedicar vuestras vidas a evangelizar?

José María: Aquel 5 de agosto de 2009 tuve experiencias místicas y me sentí muy unido al Señor, que me hizo ver con una claridad meridiana que si yo me mantenía fiel a Él, me daría el ciento por uno. Hice un pacto con Jesús y le entregué mi libertad ➡

“El demonio no perdona que le quites una sola alma. Empezando por la mía, que él pensaba que la tenía ganada”

← a imagen de la Virgen María, para que Él hiciera con mi vida lo que quisiera.

¿Por qué esa entrega tan radical?

José María: Simplemente por coherencia de vida. Tras la conversión, toda mi vida literaria cambió. Yo he publicado decenas de libros, pero desde aquel día publico libros que son instrumentos y que hacen bien a las personas.

Paloma: Lo que hacemos ahora no es un trabajo, es una misión. No hay horarios. Las personas son almas que necesitan ayuda y Dios actúa a través de nosotros. O más bien, a pesar de nosotros. Que no desfallezcamos es la prueba fehaciente de que Dios es el que lo hace. ¿Cómo se puede entender que una familia, los cuatro que ves aquí, hagan siete películas en siete años, publiquen libros, hagan peregrinaciones, tengan un canal de YouTube...?

Es un torbellino que también ha arrastrado a los hijos...

Inés: Cada uno está creado para algo y yo veo que Dios quiere que evangelice a través de los medios que me ha dado, a través de mi familia, de las películas que hemos hecho y de las peregrinaciones, que es a lo que me dedico ahora. A veces es muy duro porque miras a otros jóvenes y ves que tú estás haciendo algo que no es lo que el mundo te ofrece. Pero estamos para hacer actos de caridad y el día de mañana tener algo que entregarle a Dios. Esto es lo que me ayuda muchas veces a seguir adelante y a decir: “Esto tiene sentido”.



Los hijos también habréis sido testigos de grandes gracias, ¿cómo cuáles?

Inés: Muchísimas. Por ejemplo, en una peregrinación a San Giovanni Rotondo y a Asís había un matrimonio, ella estaba enferma y apenas podía andar, y el marido estaba alejado de la Iglesia. Ella acabó la peregrinación andando, y él, admirado por cómo veía a su mujer, se confesó después de 40 años y no paraba de llorar.

Borja: Recuerdo a Javier, un niño de tres añitos que llevaba hospitalizado en La Paz un año y estaba esperando un corazón. Su historia llegó a nosotros y le llevamos la primera capilla peregrina del Padre Pío. Los padres se encomendaron al Padre Pío y el niño conectó con él de una manera inexplicable para un niño de esa edad. Y justo el día que terminó la novena llegó el corazón. Javier ahora tiene 10 años. Sus padres dieron su testimonio en la película *Renacidos*.

¿Vosotros aportáis también el genio de vuestra generación?

Borja: Inés y yo estamos más familiarizados con lo digital y sabemos cómo transmitir y adaptar el mensaje a los tiempos de ahora y a conectar con el contenido que las personas consumen.

¿Percibís la ayuda de la Providencia?

Paloma: Totalmente. Cada mañana digo: “Dios mío, ayúdanos”. Ofrecemos el día a la Virgen y Ella hace el resto. Hay momentos duros, pero ahí es cuando me pongo a rezar a la Virgen y al Padre Pío. Tener ese hilo directo con el Cielo es súper importante. No hace falta ver el sol caer o fenómenos inexplicables, sino que lo vemos en montones de pequeñas señales que Él nos da. Lo que pasa es que nos falta fe.

La tentación estará siempre ahí, porque este sector no es el más atractivo empresarialmente hablando.

José María: Nosotros literalmente nos hemos arruinado con las películas. Perdimos mucho dinero con la película de *Wojtyła* porque no pudimos estrenarla en cines por la pandemia. A pesar de eso seguimos adelante.

Paloma: No tenemos casa propia, y por eso vivimos de alquiler y nos hemos tenido que mudar muchas veces. Pero sabemos que estamos construyendo de otra forma. Eso nos ha ayudado a fiarnos más de Dios.

Cuando emprendemos los proyectos hay mucha tentación y dificultades, pero cuando esto ocurre dices: “Esto es que va a dar mucho fruto”. Y es verdad, cuando lo dejas todo en sus manos aparece la Providencia. Si el proyecto tiene que salir, saldrá; y si no, pues no pasa nada. Por eso no vivimos preocupados por las cosas materiales.

Esta evangelización desenmascara el mal. ¿El demonio da mucha guerra?

José María: Cuando estuve con el padre **Amorth** en su sala de exorcismos en Roma, ya me lo advirtió: “Prepárate, porque esto no te va a salir gratis; ármate bien con los sacramentales”. Tenemos muchos ataques del demonio, de todo tipo y condición. Él no perdona que le quites una sola alma. Empezando por la mía, que él pensaba que la tenía ganada. Cada vez que alguien te escribe y dice, “Gracias, he retornado a la Iglesia porque he leído tal libro o he visto tal película”, ya sabes que te va a atacar.

¿Y se ha armado como el padre Amorth le pidió?

José María: Aquí tengo dinamita pura (se toca el pecho) y, aun así, hay ataques porque todo ese bien que el Señor está haciendo, el otro no lo tolera. Pero el Señor no te deja solo. Cuanto más nos ataca el demonio, más vemos la gracia. El Señor siempre está ahí. El mal se combate con el bien. Esto es así. 

Colegios RC
España

 Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School



Una Familia

SIETE COLEGIOS EN ESPAÑA

Una formación católica,
académicamente excelente
y con una mirada internacional

colegiosrc.es

Madrid | Barcelona | Valencia | Sevilla

De 0 a 18 años

Todos nuestros colegios en los mejores rankings nacionales de educación

Por Alicia Gómez-Monedero



La autora Lucía Martínez Alcalde @luzmaral

EL ARTE DE NO LLEGAR A TODO Y VIVIRLO CON PAZ

Si eres de los que acaba el día y piensas que no has llegado a todo lo que deberías, si vives con una carga mental que aumenta de peso pero sientes que estás en esta vida para algo más y tienes inquietudes por colmar, **Lucía Martínez Alcalde** tiene una conversación pendiente contigo a través de su libro *El arte de no llegar a todo*

(Eunsa, 2025). En él habla sobre nuestra fragilidad, la importancia de no renunciar a los sueños y de aceptar que hay cosas que no salen como teníamos previsto.

“TENÍA LA intuición de que debía de existir otra manera de vivir que no fuera con un estrés constante y la frustración de no llegar a todo”. Así fue como **Lucía Martínez Alcalde** se embarcó en la aventura de escribir un libro que habla precisamente de esto: no llegar a todo y hacerlo con arte.

“Me daba cuenta de que este era un tema recurrente en conversaciones con amigos. Independientemente de sus circunstancias, siempre existía una frustración por querer hacer más o hacer cosas más grandes y no llegar”, cuenta la autora de *El arte de no llegar a todo* (Eunsa, 2025). Porque es cierto que en nosotros hay un deseo de infinito que nos puede llevar a pensar que lo que hacemos no es suficiente, pero es un deseo que sólo Dios puede colmar: “Se puede vivir sin renunciar a los sueños y sin caer en la angustia”, explica Lucía a *Misión*.

No por ser más productivos

A la hora de dar respuesta a nuestras inquietudes o grandes sueños, Martínez Alcalde recomienda preguntarse: “¿Por qué estoy haciendo esto? ¿A quién estoy amando con esta tarea? Tu vida vale no por el éxito que tengas, sino por el amor que le pones

a lo que haces y para quién lo haces”. A la hora de embarcarnos en un proyecto o renunciar a algo, conviene tener claro dónde podemos amar más y mejor. Y esto no es siempre necesariamente allí donde podemos ser más productivos, o donde se ve y se valora más nuestro trabajo.

En muchas ocasiones hacemos cosas que nadie ve, tal y como pasa con la maternidad, “que para mí es una superescuela”, cuenta la autora, para explicar que algo tan “poco productivo”, *a priori*, como tener a tu bebé en brazos o leer cuentos a los hijos, en realidad “tiene una fecundidad infinita”.

Vivir el presente

Sin embargo, cada vez se habla más de la carga mental que soportamos

mientras estamos haciendo estas tareas ocultas. Se dice que es una carga invisible que nos deja agotados mentalmente. Y si bien las recomendaciones de los profesionales de la salud para aliviar esa carga indican que debemos llevar hábitos de vida saludables, organizar la agenda e incluso rezar, Martínez reclama ser realistas. “No por tener todo apuntado en la agenda vamos a llegar a ello. Organización sí, pero flexibilidad también”, cuenta la escritora.

Si vemos que hay algo en el día a lo que no vamos a llegar, no pasa nada por dejarlo para la jornada siguiente. Para esto es fundamental “vivir el momento presente y saber que hay alguien que me está cuidando y está también pendiente de mis tareas por hacer y de los míos. No tengo que llevarlo yo todo, porque es Dios quien me cuida”, reflexiona Martínez Alcalde haciendo alusión al autor de *La libertad interior*, Jacques Philippe.

Los pequeños momentos

Pero lo cierto es que prácticamente a diario luchamos contra el tiempo que se nos va entre las manos y no nos permite desarrollar algunas de las tareas que queremos o que nos inquietan en

Elige tus proyectos no porque den más visibilidad a tu trabajo, sino porque te permitan amar más y mejor

El momento ideal para realizar ciertas cosas puede que nunca llegue, así que aprovecha los pequeños momentos

el corazón. Para remediarlo, Martínez Alcalde recomienda “aprovechar los pequeños momentos, como esos 10 minutos en los que se termina de hacer la cena para, por ejemplo, leer o tomar algunas notas sobre ese proyecto que tenemos en la cabeza”, explica.

Esperar al momento ideal para todo aquello posiblemente nunca llegue, pero aprovechar pequeños momentos y mirar menos el móvil (un gran ladrón de tiempo) son algunos consejos que a Martínez Alcalde le han dado fruto en su vida. “En el último año he leído mucho gracias a esos pequeños momentos y aquí entra la pregunta ¿en qué quieres invertir tu tiempo? Muchos pequeños momentos suman algo grande”, cuenta.

Cada uno debe hacer un ejercicio para elegir qué atender y qué no, o hacer una distinción entre los sueños grandes y los más “pequeños”. “No por despreciar los pequeños, que también pueden ser importantes, sino por dar prioridad a preguntas de fondo: ¿Cómo quiero vivir mi vida? ¿Cuál es la huella que quiero dejar? ¿Cómo estoy ejerciendo mi maternidad? ¿Cómo estoy siendo esposa? ¿Cómo estoy siendo profesional? Anhelos que se concretarán en cosas pequeñas que vas emprendiendo porque no vivimos en abstracto”, explica.

Con la respuesta a estas preguntas, Martínez Alcalde sugiere que podemos decidir si brillar o arder, porque “brillar implica iluminar y eso está bien, pero arder implica pasar la llama,

7 PALABRAS PARA ACEPTAR NO LLEGAR A TODO

1. ORGANIZACIÓN: no por tener muchas tareas apuntadas para cada día vas a poder llegar a todas.

2. FLEXIBILIDAD: a diferencia del refrán “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, Martínez Alcalde dice: “Tranquilo, se puede dejar para mañana lo que no sea fundamental hoy”.

3. CONFIANZA: acepta que hay cosas que no salen como tenías previsto a pesar de tus esfuerzos. Recuerda que es Dios quien cuida de tu vida.

4. SERENIDAD: lo que pase en el futuro no puedes preverlo hoy, lo vivirás cuando llegue.

5. VIGILANCIA: aprovecha los “minutos muertos” entre tareas y vigila cuánto tiempo te están robando las pantallas.

6. ACEPTACIÓN: las personas que tienes a tu alrededor no te interrumpen para molestarte, sino porque necesitan algo de ti. Elegir de antemano esas interrupciones te ayudará a no frustrarte, como hacía santa Teresita del Niño Jesús.

7. DESCANSO: no dejes los tiempos de descanso sólo para el fin de semana o las vacaciones; ten descansos durante la semana. Y cuando desconectes, desconecta de verdad.

al igual que se ilumina una iglesia en la noche de Pascua, cuando todas las velas se van encendiendo, pasando la llama de una a otra”, cuenta la escritora. De manera que ese proyecto que tenemos entre manos, concretado en algo realista y acorde con nuestra vida, pueda crecer y pasar su llama para llegar a ser algo grande.

Un arte que se aprende

“La virtud se adquiere realizando los mismos actos para los cuales la virtud nos habilita, así como los flautistas se vuelven flautistas tocando la

flauta”. Estas son palabras del profesor de Filosofía política **Alfredo Cruz**, que recuerda Martínez en el libro. Si hablamos de arte, hablamos de una práctica que se adquiere en el día a día, fallando y volviendo a intentarlo. “Con prudencia –continúa la autora– y discernimiento para saber cómo puedo vivir con paz el no llegar a todo, sabiendo que tampoco tengo que emprender este o aquel proyecto ni ser mejor madre o esposa de manera inmediata”.

Es por ello que el libro no ofrece una suerte de consejos o tips (aunque sí que da algunas claves que han ayudado a la propia autora) sino que trata de ser un espacio de conversación con uno mismo que llegue a iluminar algún aspecto de nuestra vida, como explica Martínez Alcalde a *Misión*. 



LOREA BRINGAS
CONFERENCIANTE Y
COFUNDADORA DE AMOR SEGURO

**“Amor Seguro es
el detonante
de un gran tesoro
que custodia
la Iglesia”**

Nos encontramos con **Lorea Bringas** en la Universidad Francisco de Vitoria, en la antesala de la II edición del Body Week. No es una conversación al uso. Tan pronto comenzamos a hablar, saca papel y lápiz para dibujar la Teología del Cuerpo. Dibujar, sí. Como diseñadora gráfica lo suyo es traducir conceptos complejos en imágenes. “Este conocimiento lo he llorado”, asegura emocionada. Sus lágrimas son fruto del gozo por ser testigo de infinidad de matrimonios restaurados, jóvenes sanados en el centro de su alma, y sacerdotes y religiosos que comprenden por fin el sentido hondo de su vocación.

LOREA BRINGAS es muchas cosas. Es esposa, madre de cinco hijos, una gran creativa, pero es también el corazón que palpita detrás de Amor Seguro. “Soy autodidacta. No soy filósofa, no soy teóloga. Pero traigo una locura del Espíritu Santo enorme en el corazón. Cuando comenzamos con Amor Seguro, la gente decía: ‘Ahí va la loca de la señora Lorea’. Y sí, estoy loca, pero loca de amor por Jesús”.

En 2006, tras más de dos décadas de degustar y de darle vueltas a la Teología del Cuerpo de **san Juan Pablo II** nació Amor Seguro. Lo que comenzó como un “grano de mostaza” ha ido creciendo como “un árbol frondoso del que han nacido muchísimos apostolados”, afirma. Por poner un ejemplo, nos cuenta que del máster

en Teología del Cuerpo que ofrece el Instituto Desarrollo y Persona en la Universidad Francisco de Vitoria, un 80% de quienes lo imparten empezaron con ellos, porque “Amor Seguro es un detonante de este gran regalo que custodia la Iglesia”.

El abandono

Pero, para llegar hasta aquí, Lorea ha tenido que vivir todo un periplo. Su vida ha sido una serie de pruebas entretejidas con bendiciones a raudales. “¡No sabes todo lo que me ha pasado! ¡Como para que me hubiese muerto y Amor Seguro no sucediera!”, exclama con voz eufórica y entrecortada. Y, en efecto, cuando relata su trayectoria —a caballo entre España y México—, parece

que alguien desde el inicio quería quitársela de en medio para que no diera el soplo de vida a esta experiencia que ha transformado a tantísimas personas. Gracias a su formación como diseñadora gráfica y a su personalidad cálida, capaz de revivir lo que está muerto, sanar lo que está herido y recomponer lo que está roto, ha creado un lenguaje con el que consigue explicar los conceptos complejos de la Teología del Cuerpo de forma sencilla, en imágenes gráficas.

“Desde que nací hasta hoy, la mano de Dios me ha custodiado. Con tan sólo tres años, mi padre, que había vivido la Guerra Civil española, nos abandonó”. Lorea relata que en ese momento su madre “se postró ante el crucifijo y le dijo: ‘Me desposo Contigo.

Ayúdame a sacar estas niñas adelante que no lo puedo hacer sola. Tú tienes que ser su padre”. Eran cuatro hijas, de las cuales Lorea es la menor.

En México, junto a su marido, sufrió varias emboscadas tenebrosas: “Una noche regresábamos **Sergio** y yo de una cena, cuando de repente aparecieron unos hombres y nos encañonan. Yo tenía una medalla de la Virgen de Guadalupe. Me la quité y la puse en la mano del asaltante: ‘La Virgen de Guadalupe te bendiga’, le dije. Él contestó: ‘Te vamos a violar y a él lo vamos a quemar’. Continuaron con amenazas y palabrotas; una cosa espantosa. Y de la nada, como si el cielo hubiera puesto una pared, nos dice: ‘Bájense’. Sergio estaba seguro de que le iban a disparar por detrás. Entonces me dijo: ‘Pase lo que pase, tú saltas esta valla y corres’. No nos hicieron nada”. En ese momento ya tenían a tres de sus cinco hijos, así que decidieron marcharse a otra ciudad.

El germen

En medio de estas llamativas pruebas, Dios les dio su apasionante misión como matrimonio, de la cual Lorea es el corazón y Sergio, la cabeza: “Llevar la Teología del Cuerpo a los países de habla hispana”. El que la verbalizó fue su marido en un curso con el norteamericano **Christopher West**, en Filadelfia, cuando todavía nadie en el mundo hispano conocía a este experto en Teología del Cuerpo. “Fuimos los primeros hispanohablantes fuera de EE.UU. que llegamos a sus cursos”. A partir de ahí, de mucho estudio personal, y de personas clave que iban llegando a sus vidas de forma providencial, Lorea iba creando esta forma de comunicar que te muestra quién eres y a qué estás llamado. “**San Agustín** dice que Dios padre es el amante, Dios hijo es el amado, y el Espíritu Santo es el



Amor Seguro (www.amorseguro.org) ha sido la semilla de varios apostolados del Regnum Christi como YÍÓS (regnumchristi.es/yios).

UNA FAMILIA, DOS VOCACIONES

Sergio, su marido, y ella vivieron un noviazgo de dos años, tras una larguísima amistad. “Lo conozco desde los 11 años. Luego, en la universidad estudiamos en el mismo edificio, él Arquitectura y yo Diseño. Éramos amigos, hasta que un día me dijo: ‘Lorea, eres el amor de mi vida’. Y aquí estamos, con 33 años de casados”. Se casaron y llegó **Patricio**, quien en pocos meses será ordenado sacerdote Legionario de Cristo. “Al año y nueve meses me dijo, y no es broma: ‘Yo quiero ser un padre’. Fue una vocación muy temprana. En nuestra familia vivimos desde el comienzo las dos vocaciones de las que habla Juan Pablo II: el matrimonio y la llamada a la virginidad por el Reino de nuestro hijo”.

amor. De este amor trinitario venimos cada uno de nosotros. Conocer esta realidad te rescata porque si papá o mamá se rompen, si tus hermanos se rompen, si tus amigos se rompen o tu novio se rompe, descubres que Dios siempre te ama. ¡Y que Él te amó primero!”, explica. En estas breves líneas ella resume lo que llaman la “experiencia Wow”, un despertar que toca a la

“Comencé a dibujar los conceptos de las catequesis de san Juan Pablo II en lenguaje visual”

persona en lo más hondo y le da un vuelco a su vida.

La imagen

Durante mucho tiempo Lorea fue profesora en la universidad. Al terminar sus clases, se quedaba horas con los estudiantes hablando del amor, de la vida, del noviazgo, de cómo perdonar... “Ahí comencé a dibujar en la pizarra los conceptos de estas catequesis en un lenguaje visual”. Así que con *Misión* no podía ser de otra manera: Lorea toma su lápiz y comienza a dibujar el mundo que se les está presentando a los jóvenes. “Sólo se les muestra una parte de la historia: sexo, egoísmo, muerte”, escribe. Nada más y nada menos que la desdichada “cultura de la muerte”. Luego, Lorea abre el papel y en el plano superior anota: “Sexualidad, amor y vida”. Dobla de nuevo la hoja a la mitad y explica: “Se les dice a los jóvenes que no existe nada más que esto (advierte señalando a la parte inferior del papel). Pero Juan Pablo II te dice: ¡Tú estás llamado a más! ¡Esta sí es tu historia! Redención, amor, verdad, bien, belleza. Cuando los jóvenes ven esta realidad completa, de repente se les abre el horizonte. Descubren la belleza y dicen: ‘La familia, donde deben crecer los hijos, es verdad; el matrimonio, la familia y la Iglesia hacen posible la civilización del amor’”.

Una vez que han hecho sus cursos, las personas piden más. Lorea les dice enfática: “Léete todo Juan Pablo II, todo **Benedicto XVI**, léete a **Pablo VI**. Tienes muchísimo de dónde saborear y maravillarte. Esto te enamora de la Iglesia que está viva y responde”. ¡Adelante!

Antes de que termine el año, su objetivo es dejar todo este lenguaje plasmado en libros y en vídeos para que las siguientes generaciones puedan degustar esta gran riqueza. 

Por **Margarita García**

Fotografía: **Álbum de la familia**

REGINA SELVAM Y RICHARD MICHAEL

MATRIMONIO CATÓLICO INDIO RADICADO EN ESPAÑA

“Me impactó ver por primera vez un Sagrario”

En la India, un país donde el porcentaje de católicos es del 1,6%, parecía imposible que **Richard** y **Regina** se conocieran. Afincados hoy en España y tras casi 20 años de matrimonio, cuentan a *Misión* su historia y cómo la Providencia ha guiado todos sus pasos.

¿CÓMO SE vive la fe en minoría en un país como el suyo?

Regina: Mi madre era católica y mi padre se convirtió al casarse. Según la costumbre, se fueron a vivir con la familia paterna, todos hindúes. En una casa hindú no puede entrar un dios extranjero. Por eso, vivíamos la fe a escondidas, no conocíamos casi a los santos, ni teníamos una Biblia. Los domingos íbamos a misa y el sacerdote hablaba de cosas sencillas, por ejemplo: “Esta semana no habléis mal de otra persona”. Y cuando estábamos en familia, nuestra madre nos lo recordaba haciéndonos gestos con los ojos. Mi hermana y yo escribíamos para rezar el Rosario porque no podíamos hacerlo en voz alta. Mis padres consiguieron una imagen del Sagrado Corazón al que rezábamos por las noches. Para mí Él era el catolicismo. Yo le hablaba en silencio. Un día mis abuelos descubrieron la imagen y nos obligaron a elegir: o Dios o la familia. Mis padres eligieron a Dios y tuvimos que marcharnos.

¿Sufristeis algún episodio más de persecución religiosa?

Regina: Llegamos a vivir a un barrio de primera casta, los brahmanes. Ahí nos mandaban cartas de amenazas, nos insultaban y escupían... A los católicos nos odian porque “hemos renegado de las costumbres indias”. Yo no tuve amigos hasta el bachillerato.

A pesar de la dificultad, ¿experimentabais la presencia de Dios?

Regina: Totalmente. Tienes una vida interior que te llena, no te hace falta nada. Fue una gracia total de Dios aceptar lo que me quería dar. De dónde venimos no está en nuestras manos.

“Empecé a hacer novenas por mi futuro marido y, al igual que yo, Richard también hacía novenas a san Antonio de Padua”

Regina y Richard en su viaje de novios



El matrimonio concertado es costumbre en la India, pero os casasteis por amor. ¿Cómo os conocisteis?

Regina: Para mi hermana y para mí el matrimonio concertado no suponía un problema, al contrario, si nuestros padres nos daban todo lo que creían bueno para nosotras, ¿por qué no iban a encontrarnos el mejor marido? Pero el Espíritu Santo me decía que tenía que rezar, y empecé a hacer novenas por mi futuro marido. Hasta que llegó el momento de ingresar en la universidad y sólo en mi promoción éramos 4.800 personas; en mi clase, 120 chicos y 9 chicas. Y católicos, sólo dos en todo el campus. Una compañera me dijo: “Hay un chico con nombre de católico, y es guapo”. Y resulta que igual que yo, Richard también rezaba novenas a **san Antonio de Padua** por su futura mujer. Así estuvimos dos años.

Richard: En toda la carrera nos habíamos cruzado dos veces. Regina no tenía pendientes, que los católicos sí llevan, y por eso pensé que era protestante. Casi a punto de terminar la carrera, le ofrecí una estampa de un santo. Ella la cogió y pensé: “Es católica”. Le pedí al Señor que si tenía que ser para mí, nos cruzáramos por la calle, y así ocurrió.

Ya tenía la señal, sólo faltaba dar con su teléfono...

Richard: No había móviles, y Regina no tenía teléfono ni en casa. En una



Regina y Richard durante las vacaciones de verano con sus seis hijos

tienda del pueblo había un fijo que me costó seis meses conseguir. Finalmente hablamos antes de la Pascua.

Regina: Me dijo: “Soy Richard, ¿te acuerdas de mí? Te quiero mucho. Quiero casarme contigo”. Y colgó. Unos días después fue la pedida de mano. El padre de **Richard**, para saber si era “buena católica” me preguntó por el capítulo 11 del Eclesiástico y mira cómo es la Providencia: ¡esa mañana lo había leído! Mi suegro se puso contentísimo. Dios estaba de nuestra parte. Pero aún tardamos un tiempo en casarnos porque no podía casarme antes que mi hermana, que es la mayor.

¿Entonces vinisteis a España?

Regina: Mi hermana y yo anhelábamos tener una comunidad, así que para continuar con nuestros estudios pensamos en emigrar a un país católico. Teníamos unos folletos de vidas de santos que no conocíamos y entre ellos estaba **santa Teresa de Ávila**. Pensé: “España tiene que ser muy santa”. Y animadas por nuestros padres fuimos a un *coffee center*, buscamos en Google un máster en matemáticas y otro en informática, y nos matriculamos en la primera universidad que nos salió. Mis padres vendieron todo y nos compraron el billete. Sólo quedaba el visado. Cuando llegamos a la embajada había una cola de gente que llevaba seis meses durmiendo allí. Empezamos a rezar a

san Judas Tadeo y al llegar el momento de cerrar, salió un señor de la embajada y dijo: “¡Esas chicas, las últimas de hoy!”. ¡Otro milagro! Con dos maletas llenas de arroz y 500 euros cogimos el avión a Barcelona. Nuestros padres, antes de entrar en el aeropuerto, nos dijeron: “Un cristiano nunca se olvida de la obediencia, la alegría y la dignidad”.

Y por fin llegáis a España.

Regina: Nos dimos cuenta de que para todo necesitábamos dinero. No podíamos pagar la residencia, teníamos que buscar piso, así que rezamos un rosario a **san José** pidiéndole una casa antes de que saliera el sol. Por la tarde teníamos un piso para compartir. Nos quedamos con 40 euros que nos duraron 2 años. Estábamos emocionadísimas, ¡el piso tenía agua limpia y un baño! Para nosotras era algo increíble. Había días que pasábamos

“Nos impactó mucho que los colegios, las calles... tuvieran nombres cristianos. En España puedes ver a Dios en lo cotidiano”

hambre, pero se lo ofrecíamos a Dios. Y siempre llegaba comida.

Y tú, Richard. ¿dónde estabas?

Richard: En la India no era fácil encontrar trabajo, entonces me marché a Londres. Y Cuando se casó la hermana mayor de Regina nos pudimos casar.

¿Qué os impactó de España?

Richard: Que los colegios, las calles, los hospitales... tuvieran nombres cristianos. En España puedes ver a Dios en lo cotidiano. El cristianismo ha penetrado en todo, y aunque la gente diga que no practica, vive la fe aun sin quererlo. Hemos conocido gente atea que hace el bien...

Regina: Me impactó mucho ver por primera vez un Sagrario. Fue brutal poder hablar con el Señor. Mi madre nos decía que el mismo Dios que hablaba con Abraham era el del Sagrario, y ahora ¡podía hablar con Él directamente!

Anhelabais una comunidad para vivir la fe, ¿la habéis encontrado?

Richard: Al buscar colegio para nuestros hijos conocimos un entorno católico de mucha fe. Para el crecimiento de los hijos en la fe, lo más importante es que el matrimonio esté enamorado de Dios. Nosotros lo tenemos presente de forma muy natural: al jugar al fútbol, al cocinar... Con la alegría de saber que cada acto está conectado con la eternidad. Así es más fácil transmitir la fe.

Regina: Intento sufrir un poco por el Señor. Así lo hacía mi madre. Ella a veces nos ponía el rosario como “almuerzo” para el colegio y asumíamos con naturalidad que ese día no comíamos, sino que rezábamos. Así también lo hacemos con nuestros seis hijos: si tienen hambre, a veces les dejamos pasar un poco de hambre. Tienen que saber que todo viene del Señor. Nuestros hijos tienen que ver que no tenemos una vida y luego está la fe. 

Por **Marta Peñalver**

LA VUELTA A UNA VIDA MÁS AUSTERA

“Poseer demasiadas cosas es más UNA TORTURA QUE UNA ALEGRÍA”

En un mundo sacudido por el exceso, las compras compulsivas y la satisfacción de todos los caprichos, debemos dirigir la mirada a quienes nos han mostrado una vida centrada en lo esencial e imperecedero. La austeridad voluntaria no sólo mejora las finanzas, sino que nos libera de vivir en escenarios irreales e insostenibles.



NO ES una labor fácil, pero sí muy necesaria: los cristianos, y en especial los padres que tienen el deber de educar a sus hijos, tenemos que volver a una vida más austera y huir del consumismo y de los excesos. **Laraine Bennett**, autora de *La belleza de vivir con menos* (Rialp, 2024), propone una vía inspirada en la vida de **santa Teresa de Lisieux**, basada en la austeridad consciente y buscada. Bennett muestra cómo “desprenderse de lo superfluo no es renunciar, sino reencontrarse. Una vida donde *menos es más* se convierte en fórmula de armonía interior, libertad y gratitud”.

Asunta Serrano de Pablo fue educada en una familia donde la austeridad era un pilar fundamental. “Vivíamos con austeridad, pero no éramos conscientes de ello, no echábamos nada en falta... Ahora como madre es cuando más he tomado conciencia de ello”, explica a *Misión*. Y

asegura que “mucha gente piensa que ser austero es ser cutre o no poder comprar, pero no tiene nada que ver. La austeridad no es carencia, sino libertad: libertad para elegir lo esencial, para valorar lo que realmente importa y para vivir con gratitud”.

Obstáculo espiritual

“Poseer demasiadas cosas es más una tortura que una alegría”, explica Bennett en su libro. Y es que muchas veces la acumulación de objetos, de

experiencias o de cualquier otro bien de consumo característico de la sociedad en la que vivimos inmersos, lejos de generar placer duradero proporciona una satisfacción instantánea efímera que deja a su paso un vacío existencial profundo que tendemos a llenar con más consumo, generando así una corriente continua de consumo-vacío que no nos llenará nunca. De hecho, esta tendencia al exceso interfiere con la capacidad de vivir el presente y debilita la mirada cristiana, afectando a la relación con Dios, con los demás y con el propio hogar, que es donde, tantas veces, volcamos esa necesidad de consumo.

Según Bennett “el desorden externo, con montones de objetos, compras compulsivas, etc., dificulta la atención plena y fragmenta el alma. En cambio, un hogar sencillo invita al recogimiento, a la serenidad, a la belleza silenciosa del presente”.

“El desorden externo, con montones de objetos, compras compulsivas, etc., fragmenta el alma”

En este sentido, seguir el ejemplo de santa Teresa de Lisieux, quien, mediante su *pequeña vía*, abrazaba la humildad, la sencillez y la mirada al cielo, permite crecer en virtudes y cultivar una vida centrada, intuitiva y agradecida. Y es que vivir con menos cosas superfluas libera capacidad para cultivar relaciones profundas, *hobbies* significativos, proyectos creativos o pausas en la naturaleza.

Esa libertad interior es uno de los mayores beneficios de la austeridad consciente. Asunta asegura que “vivir austeramente me enseñó que la felicidad no depende de lo material, sino de las relaciones, los valores y la actitud ante la vida. También me enseñó a razonar, a decidir con conciencia, y a confiar. Y que no necesitamos muchas cosas que el mundo te hace creer que son necesarias”.

Vivir la realidad

Muchas familias más o menos numerosas escuchan hoy en día de conocidos o vecinos frases como: “Podéis tener hijos porque tenéis dinero” o “es que antes la vida era más fácil, ahora no se puede mantener una familia”. Y aunque es cierto que los hijos comen y se visten, también es cierto que en nuestra sociedad ha calado profundamente una corriente que afirma la necesidad de poseer, de viajar y de formarse hasta niveles que, desde luego, pocas familias, numerosas o no, pueden afrontar.

Antiguamente, las familias vivían en casas más sencillas, arreglaban lo que se rompía, heredaban y remendaban la ropa, viajaban en ocasiones esporádicas y el ocio fuera de casa era algo poco sofisticado y concreto. Y aunque es estupendo poder salir un fin de semana en familia, ir alguna vez al cine o renovar por fin la cocina, esos gastos no deben suponer una

“Vivir austeramente me enseñó que no necesitamos muchas cosas que el mundo te hace creer que son necesarias”

pesada carga para la familia, sino un alivio, algo excepcional en medio de las dificultades y situaciones a las que se enfrentan todas ellas.

Es evidente que el gasto asociado al consumismo tiene un impacto directo en las finanzas personales. Vivir con menos significa gastar menos, endeudarse menos, ahorrar más y depender menos del crédito. Una vida austera voluntaria ayuda a romper ese ciclo: no sólo mejora las finanzas, sino que libera del estrés que genera vivir al margen de lo que realmente uno puede sostener.

En este sentido, Asunta cuenta que “en mi casa no se compraba por impulso. Todo se pensaba, se hablaba, se valoraba. Cuando quería alguna cosa que no necesitaba, siempre se esperaba a algún momento especial: cumpleaños, santo, Reyes Magos... y la ilusión de tenerlo después de mucho tiempo era enorme”. Y explica que “mi madre me hacía los trajes para las fiestas y me encantaban y mi padre es un manitas y todo lo reparaba. Aún hoy cuando se rompe algo en casa siempre sigo recurriendo a él o buscando en internet cómo arreglarlo, sea lo que sea”.

“Mirando al pasado desde mi presente creo que esa forma de vivir era un regalo, y la agradezco profundamente. Creo que gracias a ello soy una persona reflexiva y positiva. Frases como ‘¿realmente necesitas eso?’ o ‘no te crees falsas necesidades’ las tengo muy presentes y me ayudan muchas veces a decir ‘esto realmente



EDUCAR EN AUSTERIDAD

Llevar una vida austera es un bien inmenso para la educación de los hijos. Se trata de que aprendan a vivir con lo necesario sin caer en el consumismo continuo. Este estilo de vida transmite muchos valores como **la resiliencia**, la capacidad para enfrentarse a imprevistos sin quebrarse; **el esfuerzo**, ya que al no tener acceso inmediato a todo lo que desean valoran más lo que cuesta conseguir las cosas; **el orden**, ya que con menos cosas es más fácil educar niños capaces de mantener sus cosas, no solo materiales, también sus tareas en orden; **la capacidad de priorizar**, porque se les enseña que no pueden poseerlo todo; o **la creatividad**, ya que está demostrado que los niños con menos recursos son más ingeniosos. Y, por supuesto, virtudes cristianas como **la humildad** de reconocerse pequeño y dependiente de Dios; **la confianza**, porque son más capaces de vivir el día a día confiando en la misericordia divina; **la gratitud**, ya que son capaces de reconocer y agradecer lo esencial y también valoran más lo que otros hacen por ellos.

no lo necesito’ o ‘esto es un capricho’”, explica Asunta.

Este enfoque no es puritano ni antiplacer; más bien reivindica que la verdadera belleza se encuentra en lo esencial, en lo dado, en la mirada agradecida en cada momento hacia lo que tenemos. 

TÉCNICAS DE ESTUDIO

CONTRA EL FRACASO

aprender a estudiar

Ante los alarmantes datos sobre fracaso y abandono escolar, **Diego Cazzola**, psicólogo, orientador y experto en técnicas de estudio, nos da las claves para enseñar a los alumnos, y a los profesores, las mejores técnicas de estudio.

UN 13% de los jóvenes españoles no termina la educación secundaria y, tras este abandono, no continúan formándose. Y aunque es una cifra sensiblemente inferior al récord del 32% alcanzado en 2004, estamos a la cola de la Unión Europea. Además, el último informe PISA (2022), que evalúa lo que los jóvenes saben y son capaces de hacer al finalizar la ESO en más de 80 países, reveló que nuestros estudiantes han bajado considerablemente su rendimiento en materias tan importantes como lectura y matemáticas.

Causas y soluciones

Diego Cazzola, psicólogo y orientador con más de 20 años de experiencia y creador de la Metodología de Estudio 360°, explica que las causas de estos malos datos responden a una combinación de factores socioeconómicos, familiares y educativos. “Los escasos recursos de las familias con bajos ingresos, la desestructuración familiar o la calidad variable de la enseñanza afectan negativamente al rendimiento

escolar”. Sin embargo, Cazzola, asegura que “la falta de esfuerzo y de tolerancia a la frustración desde pequeños, junto con el abuso precoz y sin límites de las pantallas, son también factores críticos”.

Otros aspectos que destaca este experto en técnicas de estudio son

PRIMERO, EL ORDEN

De cara al éxito escolar, Cazzola recomienda a los padres comenzar por trabajar el orden con sus hijos: orden en el cuarto, en la casa, en el coche... orden también para dormir a la hora en punto, para seguir una alimentación adecuada y hasta para mantener relaciones personales sanas. Y, por supuesto, orden en las tareas de cada día, en los cuadernos, en los esquemas para repasar las asignaturas y en los horarios. “El orden interior se genera desde el orden exterior”, sentencia Cazzola. Y es esencial para que el niño encuentre la paz necesaria para tener un buen rendimiento escolar y encontrarle sentido al estudio.

“la pérdida del sentido común de los padres, el relativismo alimentado por un fuerte emotivismo y la desacralización de la educación”. Y añade que “sin austeridad, sin respeto a la tradición, y sin tiempo ni silencio para la reflexión, es complicado que el ser humano pueda tener la motivación y la concentración necesarias para el estudio y el aprendizaje”.

Ante este panorama, los padres tienen que adelantarse. Desde luego, Cazzola recomienda elegir bien el colegio. Sin embargo, lo más importante, advierte, “es pasar tiempo con ellos, incluso cuando son adolescentes o más mayores”, porque los hijos adolescentes y jóvenes “siguen necesitando a sus padres”.

El estudio paso a paso

Aunque cada alumno es único y es importante adaptar el método de estudio a su capacidad de trabajo y a su estilo de aprendizaje, según Cazzola hay unos elementos básicos y claves que son comunes a todos y que hay

que cuidar. “El primero es entender que la jornada de estudio empieza en clase. Es decir, comprender todo en clase es fundamental”. Y eso pasa por atender y luego por preguntar las dudas al profesor.

El segundo paso es fijar un horario y una rutina flexibles, pero claros y constantes. Por ejemplo: merendar, tomar un breve descanso, ponerse ropa cómoda para estudiar y empezar con el estudio. Una vez sentados, lo primero, recomienda Cazzola, es “hacer una primera revisión de la agenda para planificar las tareas de la semana; luego, elaborar los esquemas del día, es decir, de aquello que hemos aprendido en clase ese mismo día. Después, realizar las tareas planificadas para hoy y, por último, lo más importante: repasar o verbalizar (mejor si se hace en voz alta), los esquemas que habremos realizado los últimos dos días. Esa reiteración de los contenidos es lo que facilita la correcta memorización de los conocimientos y el desarrollo de la habilidad para comunicarlos”, explica Cazzola. Por último, este experto en técnicas de estudio recomienda “practicar algunas asignaturas instrumentales, como ciencias e idiomas, que no se improvisan con el saber, sino que necesitan de automatización”.

Estos tres pasos componen un proceso completo de estudio que, si se

“El fracaso escolar es absolutamente reversible volviendo al principio de ‘motivación, confianza y método’”

hace con constancia, se irá interiorizando y proporcionará, según Cazzola “paz, estructura y resultados”.

Ante el fracaso escolar

Si el fracaso escolar ya es un hecho hay que trabajar más duro, si cabe, pero según Cazzola, es algo “absolutamente reversible”. Eso sí, asegura que no hay varitas ni trucos de magia, “hay que volver al principio: motivación, confianza y método”.

Como norma general, Cazzola habla de tres fases. “Lo primero es ayudar al alumno a redescubrir su dignidad personal, su capacidad de aprender y de rehacerse”. Después, se debe fijar un plan sencillo pero exigente, con un acompañamiento muy cercano por parte de los adultos, en el que el esquema, la repetición oral y la agenda bien utilizada se convierten en herramientas de recuperación. Y, por último, mucha paciencia y constancia.

El fracaso escolar no es definitivo si los adultos que rodean al alumno no se rinden y lo acompañan con paciencia y esperanza. “La clave es



REPASAR con esquema en mano

Diego Cazzola recomienda a los profesores “exigir que cada tema esté trabajado con esquemas”. El esquema tiene el doble propósito de ayudar al alumno a comprender y a memorizar. Y da un truco: que el alumno cuente el tema con el esquema delante de sus ojos. “Si lo mira mucho, pero lo dice bien, es un problema de memorización, no de estudio o comprensión. Si con su esquema delante no sabe decir casi nada, es un problema de comprensión y de elaboración de conceptos, algo más fundamental”. Por otra parte, es tarea del profesor, advierte Cazzola, “ayudar a que se fijen bien sus explicaciones haciendo exámenes orales aleatorios y frecuentes”. Explica que eso obliga a los alumnos a estar continuamente repasando con cierta tensión por retener, mucho antes de enfrentarse al examen escrito. “Esta práctica no es perder el tiempo, es fijar lo que se estudia”.

que sienta que no está solo, pero que también se espera mucho de él”.

Eso sí, este experto no olvida que en medio de cualquier dificultad Dios siempre se hace presente: “El fracaso escolar puede ser también una prueba que el Señor permite para crecer: vivida a su lado, se convierte en camino de maduración y fortaleza”. 

EJERCICIOS ESPIRITUALES EN SILENCIO

- **Septiembre:** del viernes 12 al domingo 14.
 - **Octubre:** del viernes 10 al lunes 13.
 - **Noviembre:** del jueves 13 al domingo 16.
 - **Diciembre:** del viernes 5 al lunes 8. Puente Inmaculada.
- Ejercicios Espirituales en Navidad: del viernes 26 al martes 30.

Casa Cristo Rey. Cooperadores Parroquiales.

C/ Cañada de las carreras oeste 2. Pozuelo de Alarcón. Madrid
Tel. 678.883.981 | casacristorey@cpcr.es | www.cpcr.es



Por **Miguel Sanmartín Fenollera**

CONOCIENDO A **José María Sánchez-Silva**

El “padre” de *Marcelino, pan y vino*

El nombre de **José María Sánchez-Silva** (1911-2002) quizá no te resulte familiar. Sin embargo, fue el autor del libro español de literatura infantil más conocido fuera de nuestras fronteras: *Marcelino, pan y vino*.

SÁNCHEZ-SILVA FUE un escritor prolífico que frecuentó con fortuna el periodismo, la literatura, la radio, el cine y la televisión. Viajó como corresponsal de prensa por medio mundo y recibió importantes galardones, como el Premio Nacional de Literatura en 1943 y 1957, y el Premio Nacional de Periodismo en 1945. No obstante, fue en 1952, con la publicación de *Marcelino, pan y vino*, cuando alcanzó la fama. El éxito arrollador de este relato –con más de cien ediciones, tiradas de miles de ejemplares y traducciones a treinta lenguas, e incluso una exitosa adaptación al cine– le valió en 1968 la Medalla Internacional Hans Christian Andersen, siendo hasta hoy el único español que ha recibido este prestigioso galardón. Pese a ello,

Sánchez-Silva ha sido víctima de un injusto olvido. El carácter religioso de sus mejores obras infantiles –en especial *Marcelino*– ha oscurecido su legado ante buena parte de la crítica literaria española. Ni siquiera su reconocimiento internacional ha bastado para evitarlo. *Marcelino* recibió elogios de figuras como **Dionisio Ridruejo** (“La mejor prosa española escrita en los últimos años”), **Dámaso Alonso** (“Precioso y delicadísimo”) o **Azorín** (“Primoroso”). Por ello, es justo rescatar aquí tanto la obra como a su autor.

Una historia alegre

Como señaló **Carmen Bravo-Villasante**: “Inspirándose en un milagro de las



Cantigas de **Alfonso X el Sabio**, José María Sánchez-Silva ha escrito el cuento de *Marcelino, pan y vino*, que es la historia sencilla y tierna de un niño abandonado a las puertas de un

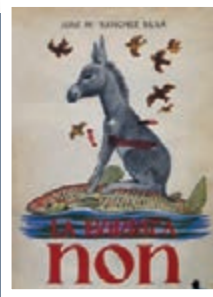
convento y recogido por los frailes, y de un maravilloso milagro debido a la tierna compasión de un niño. Aunque la historia podría parecer triste, considerada a la luz del espíritu cristiano es hermosamente alegre”.

Aunque Sánchez-Silva no pretendiera hacer teología, el relato se sostiene sobre sólidos pilares teológicos. Gracias a ellos, el autor consigue que sus jóvenes lectores no sientan tristeza por la muerte de Marcelino, al unir la certeza cristiana de la vida eterna con el deseo del niño de reunirse con su madre fallecida, premio que el Señor le concede por su cariño y cuidados. La historia concluye así con un clima de serenidad y dulzura que los niños perciben de inmediato.

Sánchez-Silva sabía que las almas de los niños son el último refugio del milagro. Por ello, contra la opinión del mundo, trató con este cuento de devolver lo milagroso a la infancia. De esta manera, el milagro central del relato –que Marcelino alimente con pan y vino al Cristo, y que este le devuelva con creces la ternura de una madre–, consigue transmutar la fantasía en epifanía. 

La burrita Non.

Nuestro autor escribió otros relatos infantiles que, si bien quedaron eclipsados por *Marcelino, pan y vino* merecen atención. Entre ellos destaca *La burrita Non*, un cuento/fábula inspirado en el burrito Platero, de **Juan Ramón Jiménez** (a quien rinde homenaje). Subtitulado “escrito para niños, hombres y animales”, comparte con *Marcelino* la añoranza del hogar y una visión trascendente de la vida. En este cuento, el autor plantea una duda antigua: ¿Estarán los animales –y, en particular, nuestras mascotas– en el Cielo? El autor parece dudar. La burrita protagonista no tiene un cielo al que aspirar, aunque encuentra consuelo al imaginar que, para ella, el único cielo posible reside en la misericordia de sus amos. Una bella narración que no desmerece a la de *Marcelino* y que tus hijos también deberían leer.



LA UFV ANTE LOS RETOS DEL MERCADO LABORAL

“Queremos formar personas capaces de dar un paso al frente y transformar la sociedad”

Ante los incontables retos que plantea la continua transformación del mercado laboral, la Universidad Francisco de Vitoria lo tiene claro: la clave es apostar por una formación integral donde técnica y formación humana vayan de la mano.

EL MERCADO laboral está en constante cambio. Profesiones que hace unos años eran inimaginables son hoy el eje central de muchas compañías. Pero el reto va más allá de formar personas competentes que respondan a las necesidades de las empresas. **Marta Montojo**, responsable de Carreras profesionales de la Universidad Francisco de Vitoria, explica a *Misión* que “el mayor reto del mercado es recuperar la dimensión de sentido del trabajo, y transformarlo en un ámbito de plenitud y crecimiento para las personas”.

En este sentido, la UFV propone una transformación radical de la universidad como institución educativa: el trabajo no sólo debe ser útil, rentable o técnicamente competente; debe ser también significativo. Según Montojo, “la Universidad tiene la responsabilidad de ayudar a cada persona a descubrir en qué quiere trabajar, pero también quién quiere llegar a ser y qué tiene para aportar”. Y añade que “cuando el trabajo se conecta con el sentido, con la verdad personal de cada uno, entonces se convierte en un motor de transformación social y personal”.

Esto exige un cambio de mirada: “En la UFV nos tomamos en serio este reto, y por eso acompañamos a nuestros alumnos no sólo a prepararse técnicamente, sino también a construir una visión del mundo, una conciencia ética, una identidad profesional comprometida con el bien común. Porque, aunque no podemos anticipar todas las profesiones del futuro,

sí podemos formar personas capaces de humanizar cualquier profesión que exista o esté por venir. Apostamos por la Revolución Humana”.

Atentos al mercado

Pero una cosa no quita la otra, por eso la UFV se preocupa también por afrontar los retos que la técnica va planteando. La automatización de procesos y la integración y análisis de datos para la toma de decisiones

estratégicas son una realidad que hoy afecta a cualquier profesión y sector: jurídico, sanitario, educativo... Por eso, para Montojo “la pregunta que hay que formularse es ¿qué valor aporta el profesional? ¿Cómo formar al profesional de cualquier ámbito para que en su disciplina se valga de las herramientas disponibles aportando valor?”.

Esto pasa por formar a personas con juicio crítico, capacidad de comprender problemas complejos desde distintos enfoques, capacidad de tomar decisiones éticas integrando numerosas dimensiones, intereses y bienes en juego. Y, más allá de esto, “personas con una sensibilidad especial para detectar la realidad, y con arrojo y magnanimidad para dar un paso al frente y transformar la sociedad”. Por eso, la UFV está abierta y atenta al mundo. “Estamos en contacto constante con empresas e instituciones”. 

FORO DE EMPLEO

El 5 de noviembre de 2025 se va a celebrar el Foro de Empleo de la UFV. Numerosas empresas acudirán al campus para ofrecer oportunidades a los alumnos y egresados, para generar experiencias significativas y diálogos sobre el futuro del trabajo que juntos querríamos construir. “Queremos que este evento se constituya como un espacio de encuentro entre el mundo profesional y la universidad”.





Ilustración: Palma M. Guillán

Nuevas amistades

Hay quien piensa que existe un cupo de amistad. Llegada cierta edad ya no caben más personas en él. Quizá es por miedo; ha llevado tantos años forjar ciertas relaciones, que uno teme volver a embarcarse en una empresa igual. Pasados los años de juventud, puede sentir que no está ya para iniciar nuevas aventuras y mucho menos abrir de nuevo el corazón para quizá salir maltrecho. También puede ocurrir que, satisfecho plenamente con las actuales, uno no sienta necesidad ni interés en buscar nuevas. Pero cuando nos abrimos a lo inesperado pueden ocurrir cosas asombrosas.

Hay personas que llegan para dar un soplo nuevo a nuestra vida de forma aparentemente fortuita. Te las encuentras en el momento preciso, sin esperarlas ni buscarlas; quizá en épocas de gran vulnerabilidad o sufrimiento, en situaciones vitales marcadas por cambios que dan vértigo o como respuesta a un grito ahogado al Señor. Aparecen por pura

providencia, como una gracia delicada que sutilmente llena el corazón. Son (o así me lo parecen a mí) amistades del Espíritu, aquellas con las que tan pronto te puedes ir de copas como de adoración eucarística.

Dice la escritora **Lucía Martínez Alcalde** en su blog *makelovehappen.blog* que la tan repetida frase de “los amigos son la familia que uno elige” no es del todo cierta: “Creo que con los amigos, como con la persona con la que te casas, aunque, efectivamente, hay una parte de elección, también existe una parte de don, de regalo”. A Lucía le debo haberme hecho llegar a esta cita maravillosa de **C.S. Lewis**

“Hay personas que aparecen por pura providencia, como una gracia delicada que sutilmente llena el corazón”

sobre la amistad en *Los cuatro amores*: “Para un cristiano, estrictamente hablando, no hay casualidades. Un secreto Maestro de Ceremonias ha entrado en acción. Cristo, que dijo a sus discípulos: ‘Vosotros no me habéis elegido a Mí, sino que Yo os elegí a vosotros’, puede realmente decir a cada grupo de amigos cristianos: ‘Vosotros no os habéis elegido unos a otros, sino que Yo os he elegido a unos para otros’”.

Esto explica que surjan amistades de los modos más inexplicables, incluso con quienes no hay aficiones comunes ni están en las mismas circunstancias vitales que nosotros. Son, sin duda, esos amigos que el Espíritu suscita en un momento muy concreto y que quizá no hubieran fraguado hace unos años o en otras circunstancias. Llegan cuando tienen que llegar. Porque hay algo en nosotros y en ellos que quizá ha cambiado, y ha hecho posible una comunión antes impensable. Pero lo más importante es que a través de ellas palpamos la misericordia de Dios, sentimos que Le importamos y que nos busca de forma misteriosa las personas necesarias para conducirnos hacia Él en cada instante de nuestra historia.

Las nuevas no quitan un ápice de valor a las viejas amistades; las de siempre, las de aquellas personas que saben perfectamente cómo respiramos y que se mantienen incólumes a pesar de esa forma de ser nuestra tan singular con la que ya han aprendido a convivir a fuerza de años. Son, unas y otras, importantes y necesarias en nuestra vida. Dios se vale de todas ellas como un regalo mutuo inmenso que nos hace palpable Su amor providente y misericordioso en cada etapa incierta de nuestra existencia. 

Por Isis Barajas

www.mujiesteniarnosqueser.com

EL PELIGRO DE DEJARSE ATRAPAR POR LA CULTURA DE LA INMEDIATEZ

ES HORA DE ECHAR EL FRENO

Vivimos en un mundo frenético que no tiene tiempo de pararse a reflexionar, a pensar, a meditar. La cultura de la inmediatez ha propiciado un estilo de vida superficial, apegado a las gratificaciones instantáneas, y ha acentuado el vacío existencial, fuente de una terrible y constante insatisfacción. Detenerse es una necesidad, y recuperar la capacidad de andar caminos largos y de vivir procesos lentos, una urgencia.

¿CUÁNTAS VECES hemos recibido un mensaje de WhatsApp y hemos sentido la necesidad irremediable de contestar al instante sin pensar? ¿O con un solo clic hemos comprado impulsivamente cosas que seguro no necesitábamos? ¿O tal vez hemos entrado en cólera porque un paquete no ha llegado a casa en 24 horas, tal y como estaba previsto?

La cultura de la inmediatez nos promete una gratificación inmediata de nuestros deseos, pero tras esta primera capa de satisfacción se esconde una realidad menos idílica. **Manuel Martínez-Sellés**, catedrático de Medicina y autor de *Verdades incómodas para personas autónomas* (Rialp, 2025), explica que “existe una asociación entre la cultura de la inmediatez y el aumento de los trastornos de salud mental”, pero también físicos relacionados con problemas digestivos y cardiovasculares.

“La búsqueda frecuente de gratificación instantánea y el uso compulsivo de pantallas es un caldo de cultivo para la ansiedad, el insomnio, el estrés

crónico y los trastornos del sueño. Cuando nuestra mente se acostumbra a ciclos rápidos de recompensa, si no los obtiene, entra en un estado de malestar”, añade.

¿Por qué ocurre esto? Martínez-Sellés señala que “la inmediatez afecta a mecanismos neurológicos básicos de recompensa y placer”. Los likes y las notificaciones desencade-

Existe un vacío existencial que se intenta llenar con remedios efímeros

nan la liberación de dopamina y otras sustancias, y la sensación de placer que genera refuerza el mismo patrón de comportamiento, haciendo que busquemos repetirlo una y otra vez.

“Las tecnologías, aplicaciones, plataformas, redes sociales y compras en línea no están diseñadas pensando en nuestro bien, sino para potenciar

estas conductas adictivas. Reducen al máximo la espera, lo que crea una sensación de que podemos tenerlo todo ya, por lo que exigimos tenerlo todo ya”, agrega.

Pero esta situación es sólo la parte visible del iceberg. En lo más hondo está relacionada con la destrucción de las raíces en las que se sustenta la cultura, la ruptura con los valores sólidos del pasado y la creación de un sinfín de supuestos derechos, que lejos de llevar a la plenitud han incentivado que cavemos cada vez más hondo en un vacío existencial y una insatisfacción profunda. Y se intenta llenar este desasosiego con remedios superficiales que proporcionan consuelo inmediato, aunque efímero e intrascendente.

Es lo que se conoce como la cultura de la inmediatez, una nueva forma de vida con individuos que “lo quieren todo y lo quieren ya”, adictos a recompensas constantes que insuflen un sucedáneo de esperanza a una sociedad cada vez más desesperanzada.

“Muchas personas temen el silencio y la soledad y necesitan estímulos ➡

SILENCIO

El ruido lo invade todo. No hay espacio para el silencio. Un ejemplo. En las grandes cadenas de venta de ropa siempre hay música de fondo y no es por casualidad. El objeto es evitar la reflexión y promover la toma de decisiones rápidas para que los clientes compren mucho... ¡y rápido!

El filósofo Jorge Freire asegura a *Misión* que “el silencio nos obliga a estar a solas con nosotros mismos, con nuestra facticidad, con nuestra conciencia”. Y ahí donde apunta el autor de *Agitación. Sobre el mal de la impaciencia* (Páginas de Espuma, 2020): a la insatisfacción con uno mismo que abunda en la cultura actual y al miedo a enfrentarse a un vacío que se llena de ruido, de actividad frenética y de todo aquello que evite pararse, pensar y discernir lo mejor. “Esta agitación, esta acedía, es lo que hace que hombres de mediana edad se llenen la manta a la cabeza y se vayan con la secretaria o se compren un descapotable o se vuelvan locos. Esa incapacidad de hacer las paces con la propia contingencia y con la propia mortalidad”, afirma.

De este modo, incide en la importancia del silencio como antídoto a una “vida de embotamiento”, porque de lo contrario “llegaremos a un puerto que no sabemos cuál es porque una corriente dominante nos ha ido llevando y en un momento dado no sabremos por qué durante toda nuestra vida hemos ido a tontas y a locas. De ahí que sea preceptivo detenerse para reflexionar a dónde vamos”.

constantes porque no saben estar consigo mismas. En un mundo sin valores sólidos, se buscan sustitutos fáciles, aunque sean vacíos”, explica Martínez-Sellés. Esto tiene un reflejo claro en el escape hacia el mundo virtual, con las redes sociales como gran exponente o el consumismo de una sociedad que compra mucho más de lo que necesita.

No hay tiempo para parar, pensar, preocuparse por el otro ni para profundizar en las cosas importantes. Es la dictadura del cortoplacismo que se percibe en la política, la economía o en el ámbito de las relaciones personales y familiares... Ha desaparecido la mirada más allá del aquí y del ahora, lo que rompe las raíces que sostenían a la comunidad.

Cultura de la imagen

El sacerdote **Javier García Rodríguez**, delegado de Juventud de la Archidiócesis de Santiago, destaca cómo el narcisismo y el hedonismo, trufado con la instantaneidad y la superficialidad, han provocado una epidemia de soledad y vacío.

Concretamente, este sacerdote habla de cinco heridas en esta generación: físicas, psíquicas, afectivas, sexuales y espirituales. Todas ellas vinculadas entre sí. “Vivimos en la cultura de la imagen e intentamos aparentar una imagen mejorada de lo que somos, donde el centro es el ‘yo’. Y aparece el sufrimiento, la presión por dar una talla y la carga de una gran culpa. De ahí el aumento de las autolesiones. Hoy abundan los individuos frágiles, debido en buena parte a la sobreprotección parental, la falta de exposición al conflicto y la dependencia emocional hacia los dispositivos móviles. Es así –indica– “como los jóvenes se enfrentan a la realidad, confiando más en sus sentimientos

que en la razón” y marcados por una inmediatez que los ha hecho “débiles frente a la frustración”.

García Rodríguez incide en que en la actualidad “se ha absolutizado el sentimiento, lo importante ya no es ser, sino sentir y consumir sensaciones, y esto vuelve al joven narcisista”, agrega. Este narcisismo incapacita para amar a los demás, pues trata de poseer al otro, lo que acaba provocando una gran herida que obliga a seguir probando cosas nuevas y a consumir sin parar toda novedad que se nos presente. Pero, en su opinión, la herida más profunda es la espiritual. El joven actual es “apateísta”, “la religión no sólo le genera indiferencia, sino también apatía”. Debido al imperio de la instantaneidad, no tiene paciencia para los tiempos de Dios.

Referentes auténticos

Para revertir esta cultura de la inmediatez y de la superficialidad es necesario paliar la falta de referentes y recuperar el sentido del sacrificio. No hay mejor manera de echar raíces que en una familia donde los padres se erigen en referentes, desechando la tentación de una adolescencia perpetua. “Un referente es alguien que te guía desde la niñez, por la adolescencia y te ayuda a seguir un camino”, indica este sacerdote, que avisa a los padres de que los hijos difícilmente podrán madurar si ellos mismos están anclados en el síndrome de Peter Pan.

A su vez, el filósofo **Jorge Freire** aboga por el sacrificio, que es el ejercicio contrario a actuar sin pensar y a dejarse llevar por los instintos. “El sacrificio es virtuoso y tiene sentido por sí mismo, pues te sacrificas por algo superior a ti”, indica a *Misión*. El sacrificio levanta la mirada más allá del propio yo, de la recompensa

“Se ha absolutizado el sentimiento y lo importante es ahora consumir sensaciones”



LA PEREZA: UNA CLAUDICACIÓN MORAL

Hay un pecado muy vinculado a la inmediatez que muestra la paradoja de nuestro tiempo. Cuanto más veloz va el mundo, más aprieta la pereza. El filósofo **Jorge Freire** explica esta teórica contradicción asegurando que “en el individuo agitado el furor de su impaciencia se da en relación inversa a su

indolencia”. Y pone un ejemplo cercano: “Con cuanto mayor vehemencia se abronca al barista por hacer esperar un minuto y medio el café, más episodios de *Juego de Tronos* u otra serie es uno capaz de tragarse esa misma tarde”, señala a *Misión*.

Freire también recuerda que muchas personas confiesen abiertamente que querrían plantar un árbol, montar una maqueta del Titanic o escribir un libro... Pero al final, lejos de embarcarse en estos proyectos, siempre hay algún impedimento y “se pasan el día mirando una pantallita”. En su opinión, “nada hay más cansado que la pereza, pues la persona perezosa siempre está cansada, mientras que la persona activa, en cambio, descansa trabajando y trabajando descansa”. Este filósofo rescata una anécdota que ocurrió con **Pío Baroja** que lo muestra a la perfección. En un pequeño pueblo guipuzcoano, un anciano labrador

se encontró al escritor escribiendo entre papeles, se le acercó y le preguntó: “Don Pío, ¿descansando?”. Y Baroja repuso: “No, no, trabajando”. Esa misma tarde, Baroja fue al huerto con una azada para trabajar la tierra y al verle el labrador le preguntó: “Qué, don Pío, ¿trabajando?”. Y éste le respondió: “No, no ahora estoy dándome un descanso”. Y el labrador encogiéndose de hombros se dijo a sí mismo: “Cuando descansa, dice que trabaja y cuando trabaja, dice que descansa: No hay quien lo entienda”.

“Creo que tumbarnos a la bartola, como hace tanta gente, es agotar los talentos que se nos ha dado. Y si uno deja de moverse, pronto se entumece. Y si uno renuncia a una vida en devenir, pronto se cristaliza. Lo que comienza como una contractura muscular, termina como una claudicación moral. Por esa razón yo estoy radicalmente en contra de la pereza”, concluye Freire.

inmediata. Aprender a sacrificarse es la gran necesidad del mundo hoy.

Momento de reflexión

Pero el hombre actual, pese a la alienación que pueda estar sufriendo, tiene una ventaja a su favor: el deseo de profundidad y de buscar el Bien y la Verdad estará siempre en la esencia del hombre. “Es momento de potenciar la reflexión, la lucidez, el análisis, el sentido común y de vivir de forma plena con toda nuestra grandeza. Tenemos que redescubrir la fidelidad, el respeto a los mayores, el amor por la vida y la fe”, señala Martínez-Sellés.

Llevar esto a la práctica implica tiempo y esfuerzo, pero a largo plazo los frutos son abundantes. Este catedrático de Medicina propone algunos ejemplos para lograrlo: “Promover actividades que requieran procesos largos como la lectura pausada, caminatas por la sierra o el aprendizaje de un instrumento, establecer periodos del día sin pantallas ni notificaciones.

“Es el momento de potenciar la reflexión, la lucidez y el análisis”

Los padres debemos educar en la espera y en la tolerancia a la frustración, algo que exige un compromiso claro. Sin olvidar la persistencia como elementos fundamentales del aprendizaje y el crecimiento”.

Recuperar la trascendencia

Pero más importante, si cabe, para atajar esta crisis es recuperar la trascendencia y curar las heridas de una generación a la que le han arrebatado a Dios y que por ello busca en esta vida finita llenar el deseo de plenitud.

La respuesta la tenemos a mano. García Rodríguez afirma que es Jesucristo quien nos cura. “No estamos llamados a ser la mejor versión

de nosotros mismos como nos repiten sin parar, sino a ser la imagen de Cristo”. Este sacerdote recuerda que el Corazón de Cristo es “el refugio seguro en medio de la tempestad del mundo; es un lugar de descanso”, pero también es “la gran escuela para aprender a amar y a donarnos, para salir de nuestro aislamiento”. Y aún más, es Él quien “nos muestra la belleza del amor humano” y del propio cuerpo, algo sobre lo que la cultura de la inmediatez ha engañado al hombre. Y sobre todo, ofrece una “visión sólida” en medio de un “mundo líquido”, fugaz.

Por ello, García Rodríguez afirma a *Misión* que, además de sanar, urge ofrecer “lo más genuino que existe”: Jesucristo. Él es la respuesta que necesita un “Occidente que no para de perseguir gurús y espiritualismos de moda. Hay que recuperar el primer anuncio para que Él sea el centro de nuestra vida. Y será así como cambie nuestro modo de vida, nuestros criterios y nuestra forma de pensar”. 

Por **Marta Peñalver**

EDUCAR EN LA SOCIEDAD DE LA INMEDIATEZ

“HAY QUE ENSEÑAR QUE EL DESEO HUMANO ESTÁ HECHO para lo infinito, no para lo inmediato”

En la sociedad del *reel*, del *like*, del clic... ¿Cómo se educan hijos capaces de reflexionar, de posponer la recompensa por un bien mejor, de elegir lo bueno frente a lo fácil?

AMAZON, NETFLIX, Uber, TikTok, WhatsApp, Bizum... hace sólo unos años eran palabras inexistentes en nuestro vocabulario y, sin embargo, hoy muchos las pronuncian a diario. Todas las comodidades y beneficios asociados a ellas han conquistado a grandes y pequeños, pero son los niños quienes, habiendo nacido en ese contexto cultural tan marcado por la inmediatez, tienen el peligro de perder la capacidad de reflexionar, de esperar, de elegir el camino bueno, aunque sea el más largo.

Y es que hoy los niños y adolescentes están acostumbrados a que todo suceda ya, **Fernando Alberca**, neuropsicólogo y autor, entre otros, de *La magia del esfuerzo* (Toromítico, 2025), explica a *Misión* que “esta impaciencia crónica debilita la voluntad, el esfuerzo y el disfrute y además genera nerviosismo, ansiedad y si no se gestiona bien, insatisfacción vital y depresión”. Como antídoto, Alberca asegura que el único camino posible es “educar en la demora y en la espera, en el deseo de lo profundo, que es educar en la libertad”. Y añade que “el tiempo es de las pocas cosas que el ser humano posee y de cómo lo utilice dependerá que tenga una vida más lograda”.

Desear lo profundo

Esta inmediatez en la que vivimos inmersos es consecuencia de la cultura consumista y genera

impulsividad, falta de reflexión y concentración, baja autoestima, apatía, desánimo, ansiedad, insa-

“El tiempo es de las pocas cosas que el ser humano posee, y si lo utiliza bien, tendrá una vida más lograda”

tisfacción, desuso de la reflexión y pérdida de la inteligencia sustituida por la satisfacción efímera, que distrae e impide la satisfacción duradera. Es como tomar una chuchería antes de comer: hará que perdamos el apetito y además provoca mala alimentación. Algo que, a la larga, tiene consecuencias graves para la salud.

Pero “el problema no es que los niños quieran cosas, sino que han dejado de desear lo esencial, lo que necesitan”, explica Alberca. Por eso es deber de los padres educar para encender en ellos el deseo por lo



Guía práctica para educar en la sociedad de la inmediatez

1. Proponer cualquier actividad que fomente la paciencia, la espera, la reflexión.... es un antídoto infalible para combatir la cultura de la inmediatez. La lectura, los juegos de mesa, las manualidades, las excursiones, la investigación, escribir, la poesía, los micro-cuentos, el buen cine, hacer vídeos case-ros, exigiendo y premiando más lo bueno y el esfuerzo que el resultado.
2. Ejercitar mucho su paciencia enseñán- dolo a esperar para satisfacer sus ape- tencias: sed, hambre, comodidad, ganas de saber un dato o de conseguir algo que quiere.
3. No adelantar los regalos ni las sorpresas. Cada cosa llega a su tiempo.
4. Educar en que hay unas cosas más importantes que otras.
5. Enseñar a subrayar, a hacer esquemas y resúmenes, hablar de las películas que ha visto, de los libros que lee...
6. Acostumbrarles a escuchar y a ser escu- chados hasta el final.
7. Enseñarles que hay cosas que parecen verdad, pero que son mentira; y cosas que no parecen verdad, y sí lo son.
8. Enseñar a distinguir lo necesario de lo apetecible, lo superficial o accidental de lo profundo o esencial.
9. Educar en valores como opinar sin fal- tar al respeto a los demás; obedecer a sus padres y profesores; hacer cosas por otros sin esperar nada a cambio.
10. Y como en todo aspecto educativo, los padres deben ser el mejor ejemplo posible, esforzándose y rectificando si hace falta.

duradero, lo verdadero, lo bello y lo profundo, frente a la falsa plenitud que ofrecen los *likes* y clics inmedia- tos. “Hay que enseñar que el deseo humano está hecho para lo infi- nito, no para lo inmediato. Educar es enseñar a vivir, a esperar y amar lo bueno. A quien no sabe esperar, le costará amar, distinguir lo bueno, vivir y ser feliz”.

Otro de los efectos de esta sociedad a golpe de clic es la falta de profun- didad. Nos quedamos generalmente con lo primero que llega, sin pregun- tarnos si esa información es verda- dera, si es completa o si está sesgada. Esa sensación de conocerlo todo, de tener toda la información es falsa pues, en realidad, sucede todo lo con- trario. El acceso a la información, sin estructura ni reflexión, genera una falsa sensación de saber. “La edu- cación debe ayudar a ver la unidad de todo, no datos sueltos, que nos esconden la verdad si no se relacionan entre sí. La unidad completada con la reflexión y el suceso del tiempo tiene un valor pedagógico, espiritual y psicológico que un resumen jamás

podrá ofrecer la experiencia parcial, inmediata y a corto plazo de lo que se vive. Ver partes sin comprender el todo produce ignorancia disfrazada de conocimiento”, señala Alberca.

Mejor el camino largo

En este contexto donde la satisfac- ción instantánea está al alcance de cualquiera, los padres y educadores

“La libertad es la capacidad de elegir lo mejor, aunque cueste más”

deben mostrar que la verdadera felici- dad se encuentra muchas veces en el camino más largo y costoso: estudiar, amar bien, perseverar, dominarse... Y es que, a la satisfacción duradera, a la ilusión y a la felicidad se llega por estos caminos. Esto es, según Alberca, educar la libertad, “que es la capacidad de elegir lo mejor, aun- que cueste más”. Y añade que “lo fácil

no educa y crea apatía. Lo difícil hace fuerte, satisface y enamora”.

Educar desde el vínculo

En una cultura de hiperestimulación, donde los dispositivos están diseña- dos para liberar dopamina al ins- tante, la educación debe centrarse en cultivar el pensamiento profundo, el asombro y la interioridad. Esto requiere silencio, tiempo, y relacio- nes humanas auténticas, aprendizaje de lo importante, lo bueno, lo cohe- rente y lo verdadero. “El cerebro que más aprende no es el más estimu- lado, sino el mejor utilizado y el que más ama y es más amado, el que más aprende lo esencial y lo verdadero, por tanto, es más sabio.”

Y aunque el móvil no maleduca por sí solo, su mal uso tiene consecuencias nefastas. En este sentido, Alberca reco- mienda retrasar y reducir la exposición de los niños a las pantallas y fomen- tar el contacto personal. “Frente a una educación cada vez más tecnológica, hemos de descubrir el poder insusti- tuible de la relación humana: el maes- tro que escucha, el padre que confía, que perdona, que apoya y abraza, la madre que corrige con amor, que exige, que intercede y que consuela. Lo que transforma y llena son las personas presencialmente, no los dispositivos ni los contactos virtuales”.

Pero ¿de dónde nace esta necesi- dad de llenarse con lo primero que nos propone una pantalla? Muchos jóvenes están desmotivados porque no saben para qué viven, cuál es su misión o qué sentido tiene su existen- cia. “La cultura de la inmediatez ofrece placeres, pero distrae del sentido ver- dadero. La educación debe ayudar a descubrir la vocación, la identidad y la misión: quién soy, para qué existo, qué me hace feliz y para qué estoy aquí y ahora”, señala Alberca. 

Por **Javier Lozano**

Fotografía: **Dani García**



JORGE FREIRE
FILÓSOFO Y ESCRITOR

“El mayor gesto de desacato hoy es **DETENERNOS A PENSAR**”

La cultura de la inmediatez busca llenar a las personas de experiencias y gratificaciones constantes. Pese a ello, prevalece la sensación de insatisfacción y malestar. El filósofo **Jorge Freire**, autor de *Agitación. Sobre el mal de la impaciencia* (Páginas de Espuma, 2020), reflexiona en *Misión* sobre el sosiego, la renuncia y la búsqueda de sentido.

¿NOS HEMOS vuelto adictos a la “inmediatez”?

Una de las ideas para escribir *Agitación* me vino leyendo un artículo que decía que la generación Z lo quería todo y lo quería ya. Esto que puede parecer muy seductor en realidad es terrorífico porque es un “hedonismo a corto plazo”, uno de los males de nuestro tiempo. El problema no es tanto que se cumplan tus deseos, sino pensar que es deseable que tus deseos se cumplan instantáneamente. Lo cual no significa que tengamos que deleitarnos en la renuncia, pero la educación del carácter consiste en aprender a renunciar.

Esta idea es bastante impopular hoy.

Siento ser aguafiestas, pero no es posible satisfacer todas las voliciones de forma instantánea. Flaco favor hacemos a los adolescentes si les hacemos creer esto. Los dichosos *smartphones* contribuyen a esta mentira.

¿Qué hay de bueno en la renuncia?

La renuncia no es buena *per se*. Pero si tú te dominas, si te gobiernas, eres la persona más poderosa. Mucho más

importante que gobernar a los demás o a un país es gobernarte a ti mismo. Y esto en el fondo es la templanza. El filósofo **George Santayana** decía que la libertad no era anarquía, sino autogobierno. Por eso yo defiendo que, en vez de tratar de cumplir todos los deseos, seamos capaces de gobernarnos a nosotros mismos.

¿Qué hay detrás de esta actitud de querer hacer muchas cosas, aunque no sean significativas?

Huir de nosotros mismos por el ansia de no estar a solas. Hace cuatro siglos, **Pascal** dijo que la fuente de nuestras insatisfacciones surge de nuestra incapacidad de estar solos, quietecitos y calladitos en una habitación cerrada.

¿Hacer muchas cosas es malo?

“Hacer cosas muchas veces es lo contrario de hacer algo significativo”

No. Lo que pasa es que hacer cosas muchas veces es lo contrario de hacer algo significativo. Propongo que hagamos menos cosas, pero que sean significativas.

¿Necesitamos aburrirnos?

El aburrimiento es casi siempre la fuente de la lucidez, decía **Walter Benjamin**. El aburrimiento es condición *sine qua non* para la sabiduría, porque si tú no te detienes, si tú no estás a solas con tus pensamientos, nunca vas a poder reflexionar.

¿Tenemos también temor al tiempo?

Sin duda tenemos una mala relación con el tiempo y muchas de nuestras preocupaciones tienen que ver con nuestra incapacidad de hacer las paces con el tiempo. Los latinos decían que la dicha estaba en el *hic et nunc*, el aquí y el ahora. La dicha nunca puede estar ni en el pasado ni en el futuro. Hay que vivir enraizados en el pasado, pero no anclados por él, al igual que hay que evitar anclarse en el futuro, que es lo que nos pasa hoy. Hoy vivimos en una época en la

que hacemos oídos sordos al presente porque vivimos atemorizados por un futuro que nunca llega.

¿Qué papel juega la pérdida de la trascendencia?

Tiene mucho que ver. A veces esta pérdida no es una elección personal, sino que hay una tendencia cultural que nos hace orillar la trascendencia, entre otras cosas porque se nos ha persuadido de que nuestra naturaleza es diferente a la que es. Una persona entre otras cosas es trascendente y eso es lo que muchas veces se nos va vedando cuando se reduce al individuo a un sujeto que compra y consume, y que está unido al yugo de los valores dominantes.

¿Falta también propósito vital?

Si se consagra la vida a lo útil, que es a lo que además se nos conmina, podemos tener una casa bonita o un sueldazo y, sin embargo, una gran sensación de vacío. Toda persona tiene que tener una misión y una vocación. Si no, al final de sus días sentirá que le falta algo. Nadie en su lecho de muerte echa de menos haber echado más horas en la oficina. Pero sí puede echar de menos no haberse consagrado al sentido de su existencia. El consejo más perentorio es el de encontrar el sentido de nuestra existencia. El resto es secundario.

Se presume de libertad, pero hoy muchas personas son “fotocopias”.

El mundo se ha homogeneizado de una manera inaudita y hoy sólo hay una gran cultura, que es esa cultura de la agitación en la que todo el mundo hace lo mismo. Es muy difícil encontrar culturas que se sustraigan a esta homología, donde dominan el consumismo y la inmediatez que lo asolan todo.

¿Y la superficialidad?

Es otro factor importante. Un amigo profesor ha hecho una prueba con sus alumnos. Les pregunta cuánto tiempo están viendo *reels* de Instagram y les pide que digan uno solo de esos

“Nuestros sinsabores no son de índole material, sino por el destejimiento del lazo comunitario. Nos hemos ido convirtiendo en islas”

vídeos que vieron la tarde anterior y son incapaces de hacerlo. Nunca es significativo lo que están viendo. Esa es la imagen de la superficialidad. Pasan las horas moviendo el dedo y nada les ha dejado huella. Leer a **Dostoievski**, sin duda, te va a suponer más esfuerzo, pero siempre va a valer la pena. Una forma de atajar la superficialidad es exigirnos más.

¿Nos dominan nuestros instintos?

No se trata de actuar como si fuéramos robots frente a nuestras inclinaciones, sino que debemos conseguir educar noblemente nuestros instintos y exponer esas inclinaciones a lo bueno, lo bello y lo justo. Tan importante como consagrar nuestra tarea profesional, algo elevado es consagrar los ratos de ocio a cosas que sean nobles. Por ejemplo, exponer a los niños a la belleza, que desde pequeños frecuenten los museos, aunque en ese momento no lo entiendan.

Tenemos de todo, pero aun así somos una sociedad insatisfecha.

El error ha sido pensar que supliendo las necesidades materiales se iba a contentar a una sociedad que en esencia es postmaterial, y olvidar que muchos de nuestros sinsabores no tienen una índole material.

¿Cuál es la explicación a esto?

El destejimiento del lazo comunitario. Progresivamente, nos hemos ido convirtiendo en pequeñas islas. Podemos tener cubiertas nuestras necesidades materiales y, al mismo tiempo, sentimos que nos falta lo más importante. Los adolescentes han nacido sin las

privaciones de aquellos que vivieron la posguerra y, sin embargo, sufren unas carencias afectivas que no tienen las generaciones precedentes. Como dice el Evangelio: “no solo de pan vive el hombre”.

¿Qué antídoto propone?

Hay que dar la cara y no resguardarnos detrás de un burladero virtual. Volver a vernos y a encontrarnos en las plazas, en los bares o en aquellos lugares que han desaparecido porque nos hemos recluido en el pináculo de la torre de marfil y nos hemos enquistado en nuestras casas. Tenemos que volver a mirar a los ojos al otro.

¿Y volver a prestar atención a las cosas pequeñas?

Las cosas pequeñas tienen un gran sentido. No significan algo menor. Es preguntar a la vecina de descansillo cómo se llama. Eso es importante.

¿Los católicos que pueden aportar?

Lo importante del católico no es tanto lo que hace, que por supuesto es importante, sino cómo lo hace. Hoy acogemos a manos llenas la chatarra de ultramar, como la cultura *woke*, una corriente de índole calvinista innegable, que lo que hace es proscribir el perdón.

¿Por qué es tan importante?

Porque el perdón es el puntal sobre el que se cimenta la cultura católica y, por tanto, la base de nuestra cultura. Si hablamos del *ethos* católico, seguimos siendo un país predominantemente católico, pues en un país católico no hay individuos, hay personas. Y viendo la forma en que tratamos a los demás se demuestra que todavía somos católicos.

Para acabar. ¿Se puede salir de esta rueda de hámster?

Por supuesto. El mayor gesto de desacato es detenernos, pararnos a pensar y mostrar la sencilla insinuación de no vernos obligados a hacer cosas constantemente. 

Por **Enrique García-Máiquez**

EL SÍNDROME DE LA POSE SIN PAUSA

POSTURAS Y POSTUREOS

No sólo vivimos en la era de la imagen, sino en la del retoque, los filtros sin disimulo y la fabricación de imágenes por inteligencia artificial. No hay político, actor, empresario de postín o presentador televisivo que no recurra a los servicios de asesores de imagen, floreciente nicho de mercado. Y el tic se ha democratizado por culpa de las redes sociales. “Presumo, luego existo” es la filosofía de este tiempo.

NO BASTA con proscribir todo postureo. El problema es filosófico. La presunción es un defecto propio de esta época y contra el que urge estar muy vigilante, pero sin quitar ojo al defecto contrapuesto: regodearnos en nuestra versión más elemental. No confundamos sinceridad con conformismo. **Julián Marías** definía la chabacanería como la vulgaridad satisfecha de sí misma. Hay que evitarla tanto como la cursilería.

En toda virtud, hay un arranque virtual. Se dice mucho del valor, que no es no tener miedo, sino vencerlo. Del mismo modo, querer salir mejor en las fotos no es vanidad de vanidades. El sincero es un mentiroso que ha tomado la decisión de negarse a mentir, ea. O al amable la simpatía no siempre le sale por instinto y sin hacerse una grácil violencia interior y qué bien que se fuerce. “La vida no se trata de encontrarte a ti mismo,

sino de crearte a ti mismo”, apuntó **George Bernard Shaw**. Para crearse uno necesita los planes de un proyecto que nada más que existe, como mucho, en un dibujo a lápiz. Más claro aún fue **Nicolás Gómez Dávila**: “La hipocresía no es la menos eficaz propedéutica de la virtud”. Quien quiere ser mejor tiene que practicar una pose de la excelencia.

Los anglosajones tienen una rima muy pegadiza para explicar el fenómeno: “Fake it till you make it” (“Fíngelo hasta que lo logres”). El

“El problema es el postureo sin pausa según las modas sociales y morales de cada momento”

filósofo **García Morente** lo explica: “Querer ser es el resorte más poderoso de la energía vital”. No en vano, García Morente, como caballero español, es heredero de **Hernán Pérez del Pulgar**, el de las Hazañas, que escogió para su nuevo escudo de armas este lema: “Tal el hombre debe ser / como quiere parecer”.

Tonterías inconfesables

El problema, por tanto, es el postureo... que no nos mejore. El que posa sin pausa según las modas sociales y morales de cada momento. Tiene como resorte la vanidad de ser el más envidiado de todas las plazas. De hecho, esta actitud, al envenenar la buena, resulta todavía peor. ¿Cómo distinguir el postureo bueno del pésimo? El recurso de recurrir a los hechos desnudos y empíricos no nos va a servir porque el juego de espejos de las apariencias se puede

aplicar tanto a la verdad, la bondad y la belleza como a la frivolidad. Para discriminar los posturesos ridículos de los necesarios, hay que basarse en la finalidad que se persigue con ellos.

Si se quiere aparentar más riqueza o buena posición o unas vacaciones más *chic* que ningunas o casas más *posh* o más títulos académicos de los que se tienen, lo malo es la intención. ¿Quieren ustedes un criterio definitivo? Uno tiene que poder confesar, humildemente, qué es lo que se quiere aparentar y, con sólo hacerlo, en vez de postureo, ya es postura y proyecto.

Yo quisiera ser bastante más bueno y más sabio y mejor poeta de lo que soy, lo confieso, y lo intento acercándome por la vía de los hechos consumados. No hay problema. La prueba del algodón es la confesión. Véase al revés: me compré un coche que no puedo pagar para quedar por encima de mis vecinos, fuerzo mis buenas maneras para dejar en evidencia a quien no las tiene, publicito mis éxitos para generar admiración, fotografío mis nuevos *gadgets* como si yo fuese la agencia de publicidad de la tecnológica o dejo caer títulos de libros prestigiosos para quedar como el más leído de la comarca... Que estas cosas sean inconfesables prueba la presunción

fatal. Son inconfesables –entiéndaseme– no porque sean muy graves. Son tonterías y, por eso, son inconfesables en cuanto que te hacen

quedar como un tonto. (Ah, y también quedas como un tonto aunque no las confieses, porque se ven a la legua). 

FOMO Y FAMA: El ansia por la bilocación

El término FOMO (“fear of missing out”, esto es, miedo a quedarte fuera de los planes) lo popularizó Dan Herman en los años 90 y Patrick J. McGinnis le dio carta de naturaleza en *Harvard Business Review* y hasta escribió un libro sobre el asunto. Sin conocer a sus definidores académicos, lo sufre muchísima gente, y cada vez más con la exposición incesante de eventos en las redes sociales.

Se trata de un postureo posicional y, del mismo modo que el postureo personal, es ambivalente. Si te da pena que tus amigos no hayan contado contigo para una cena, no es FOMO, es lógico. Y es sano que te preguntes por qué. A lo mejor no estás siendo el más simpático o nunca tienes tiempo para ellos o tú tampoco invitas cuando te toca. Dicho lo cual, el FOMO auténtico, esto es, el morboso, es cuando la ansiedad por estar en todos sitios abarca eventos o planes que te pillan muy lejanos o incluso que se superponen a otros a los que sí vas. Es una neurosis, una ansiedad, un ansia por la bilocación, una fijación por una fama de humo, una popularidad polucionante.

Oscar Wilde, ese precursor, notó que sólo hay algo peor que ser invitado a una fiesta: que no te inviten. Hiló muy fino, porque, aunque todos alguna vez hemos protestado, mientras nos anudábamos la sonrisa y la corbata, de tener que asistir a un evento social, cuando no nos invitan nos duele más. Es una pena porque nos fastidiamos en los dos casos.

El secreto de una vida social feliz es alegrarte en ambos supuestos: saber estar y no estar. Agradecido. Celebrar a los amigos, que, si son buenos, no pueden ser infinitos, y celebrar a los otros, que nos dejan en la fiesta de nuestra soledad. Conviene saber que no se puede, a estas alturas, ser el niño en el bautizo y que tampoco hay prisa por ser el muerto en el entierro. Si vas a faltar a algo, siempre al FOMO. Quien teme perderse algo ya se ha perdido lo mejor: estar tranquilo.

Todos los caminos de España pasan por...

HOTEL ** - RESTAURANTE II

Tierra de Campos

- Situado en la ruta Galicia-Barcelona (A-231) y Madrid-Santander (A-67)
- Menús diarios, todos los días de la semana
- 30 confortables habitaciones
- Próximo a las principales rutas turísticas (Camino de Santiago, Canal de Castilla, Montaña Palentina...)

Visítanos en: Calle De la Fuente, 1 - 34460 Osorno (Palencia)

979 81 72 16 · www.hoteltierradecampos.com



Por **Javier Lozano**

¡QUÉDATE CON ESTO!

Claves para vivir la misión de este número

VOLVER A DARLE TIEMPO AL TIEMPO

1 Degusta el poder transformador que hay en saber esperar. La cultura de la inmediatez ha creado una forma de vida en la que los individuos “lo quieren todo y lo quieren ya”, adictos a las recompensas inmediatas, a base de *likes* o de compras compulsivas en un intento de llenar con remedios superficiales su vacío existencial. El resultado: una sociedad cada vez más desesperanzada, más individualista, más narcisista y ególatra. Y en perpetuo aburrimiento si no está en constante movimiento.

2 Evita la gratificación instantánea. Manuel Martínez-Sellés, catedrático de Medicina, alerta de cómo esta nueva forma de vida afecta a la salud de las personas. Nos recuerda que la búsqueda frecuente de gratificación instantánea y el uso compulsivo de pantallas es un caldo de cultivo para la ansiedad, el insomnio y el estrés crónico, porque cuando la mente se acostumbra a ciclos rápidos de recompensa, si no los obtiene, entra en un estado de malestar.

3 Corta con el postureo. Vivimos en la cultura de la imagen y del postureo. Existe casi una obligación de mostrarnos al mundo y parecer perfectos. Pero no debemos caer en esta esclavitud y sí preguntarnos qué intención hay detrás de estos comportamientos. No se puede vivir en el postureo constante, con una máscara que cubra todo el tiempo nuestra realidad. Esta es una fuente de heridas, sinsabores y frustraciones.

4 Vive para lo infinito. Educar a los hijos en esta sociedad de la inmediatez, del clic, del reel y de la recompensa inmediata es todo un reto para

los padres. El neuropsicólogo **Fernando Alberca** asegura que el único camino posible pasa por “educar en la demora y en la espera, en el deseo de lo profundo”, sin perder de vista que el ser humano no está hecho para lo inmediato, sino para lo infinito. Este camino largo y lento es el único que lleva a puerto seguro.

5 Recuperar el tejido social. Una de las consecuencias más palpables de la cultura de la inmediatez es que, pese a vivir hiperconectados, hay más soledad que nunca. El filósofo **Jorge Freire** alerta de cómo se han destejido los lazos comunitarios y de la urgencia de reconstruirlos. Para ello, pide frenar, reflexionar sobre este modelo de vida, pero sobre todo ofrecer una alternativa a esta forma de vivir. “Hay que dar la cara y no resguardarse detrás de un burladero virtual. Volver a vernos y a encontrarnos en las plazas, volver a mirar a los ojos al otro”, señala.

6 Elige la mejor medicina. Una generación herida como esta necesita ser curada de los daños físicos, psíquicos, afectivos y espirituales que ha sufrido por una sociedad sin lazos ni principios sólidos. El sacerdote **Javier García Rodríguez** asegura que la mejor medicina contra esta pandemia es el Corazón de Jesús: “Él sana nuestras heridas”. Y recuerda que es “un refugio seguro en medio de la tempestad”, pero también un “lugar de descanso” y la “gran escuela para aprender a amar y a donarnos”. 

NOS HAN ASESORADO: Fernando Alberca: neuropsicólogo y autor, entre otros libros, de *La magia del esfuerzo* (Toromítico, 2025). Jorge Freire: filósofo y autor, entre otros, de *Agitación. Sobre el mal de la impaciencia* (Páginas de Espuma, 2020). Javier García Rodríguez: sacerdote y delegado de Juventud e Infancia de la Archidiócesis de Santiago de Compostela. Manuel Martínez-Sellés: catedrático de Medicina, jefe de Sección de Cardiología del Hospital Gregorio Marañón y autor de *Verdades incómodas para personas autónomas* (Rialp, 2025).

“Su majestad escoja”

Un amigo del poeta **Quevedo** le retó a llamar “coja” a la reina. Quevedo aceptó la apuesta: “No solamente lo haré, pero ya verás cómo la reina me dará las gracias por ello”. Quevedo se acercó a la reina con dos flores en la mano y le dijo: “Entre el clavel blanco y la rosa roja, su majestad es-coja”.

¿Cuándo es la última vez que nuestros hijos han gozado con el pasaje de una lectura clásica como esta? Por desgracia, los contenidos frenéticos y superficiales de TikTok y otras redes, a menudo creados por la IA, han llenado el día y la noche de nuestros jóvenes, que ya no tienen tiempo para las lecturas clásicas.

¿Qué tienen en común las redes con los clásicos? Ambos atienden a nuestra sed de relatos. Somos seres inquietos, curiosos. Necesitamos admirar la vida de otros, sentir como ellos, tener modelos. Esa sed de relatos, si no encuentra cauce en la lectura de los grandes libros, puede llevar a los jóvenes a pasarse horas y horas en YouTube, Instagram o TikTok, viendo las *stories* de sus *influencers*, para intentar llenar el hueco de su vida con experiencias ajenas.

Sin embargo, la forma en que las redes y las lecturas de los clásicos atienden nuestra sed de relatos no es la misma; los resultados tampoco. No es lo mismo una historia suelta,

sin hilo narrativo coherente, que un gran relato. Los grandes relatos nos ayudan a trasladarnos a otras épocas, culturas, nos proporcionan modelos que nos llaman a vidas grandes y bellas. En cambio, las redes acaban siendo parches, distracción y huida, lo equivalente a intentar llenar el Gran Cañón con perlas.

De hecho, un estudio realizado por Common Sense concluye que hay casi tres veces más de probabilidades de padecer síntomas de depresión en los que usan redes, con respecto a los que no las usan nunca.

¿Por qué la generación más conectada es la que más deprimida se siente? Eso pasa porque las redes tienden a convertirnos en analfabetos emocionales. Sentimos lo que encon-

“El joven que no lee utilizará sólo una palabra, dirá ‘mola’. Y si quiere enfatizar el grado, dirá ‘mola mazo’. La pobreza en el lenguaje no es neutra, pues nos impide pensar con altura, con matices y sofisticación”

tramos en el registro de emoticonos. Cuando se pierde precisión y matiz al hablar, dejamos de saber y de expresar lo que verdaderamente sentimos. Un joven que ha leído a **Dostoievsky**, a **Dante** o a Quevedo sabe perfectamente cuál es el abanico de situaciones descritas por las palabras “querer”, “agradar”, “estimar”, “amar” o “admirar”. En cambio, el joven que no lee utilizará sólo una palabra, dirá “mola”. Y si quiere enfatizar el grado, dirá “mola mazo”.

Hablar bien no sólo es un barniz o un tema formal. La lengua es el vehículo común de nuestra cultura, a través de la cual pensamos y nos expresamos. Si las expresiones no son precisas, cada uno acaba construyendo su propio significado y dejamos de tener un lenguaje común para comprendernos. La pobreza en el lenguaje no es neutra, pues nos impide pensar con altura, con matices y sofisticación.

Entonces ante el mundo de las redes que invita a la irrelevancia y de otro que invita a un abanico de ideales nobles, nuestros hijos se encuentran ante un dilema: “Entre las redes y la lectura de los clásicos, usted es-coja”. 



Por Catherine L'Ecuyer

Directora del Posgrado en Educación Clásica y Humanidades en la Fundación CLE

JAVIER DE CENDRA

DECANO DE LA FACULTAD DE DERECHO, EMPRESA Y GOBIERNO DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA

“Nos hemos acostumbrado a dejar la vida de fe en el ámbito privado”



En un mundo que va a la deriva, azotado por grandes olas, hacen falta timoneles y capitanes que tomen el control. Se necesitan líderes con una mirada trascendente, y no con una mera visión cortoplacista. Así lo atestigua **Javier de Cendra**, presidente ejecutivo de la **Escuela de Gobierno y Liderazgo Isabel la Católica** de la Universidad Francisco de Vitoria, que reflexiona para *Misión* sobre la importancia de potenciar el liderazgo cristiano.

TRABAJAR POR el bien común y transformar el mundo a la luz del Evangelio. Esta es ni más ni menos la misión a la que se entrega sin descanso **Javier de Cendra** cada día. Un objetivo de la talla de un hombre que destaca e impresiona con sus casi dos metros de altura. Pero la magnitud de este enorme reto no le achanta, sino que, impulsado por su profunda fe y una ejemplar formación académica en Derecho y Economía y un conocimiento profundo de la Teología y la Doctrina Social de la Iglesia, se ha lanzado sin miramientos a dar respuesta a esta necesidad urgente.

El decano de la Facultad de Derecho, Empresa y Gobierno de la Universidad Francisco de Vitoria recibió a *Misión* durante más de dos horas, pero la conversación giró en torno a su ojito derecho, la perla que también custodia: la Escuela de Gobierno y Liderazgo Isabel la Católica que la universidad ha

impulsado para formar líderes que cambien la sociedad. Su pasión por esta misión queda patente en la proyección que va cogiendo esta escuela que lleva el nombre de una reina que ha encarnado lo que quiere representar este centro: fe, fortaleza, valentía, discernimiento y un propósito claro sobre la misión a la que estamos llamados como cristianos.

“Los jóvenes que están rumiando una vocación al liderazgo político se dan cuenta de que esto es una vocación y exige la unión con Cristo”

Dirige la Escuela de Gobierno y Liderazgo Isabel la Católica, ¿con qué objetivo?

Queremos despertar en esos jóvenes que están rumiando una vocación al liderazgo político la conciencia de que es una vocación y que para ejercerla es necesaria la unión con Cristo, el conocimiento de la Teología y de la Tradición, del mundo y de la época en la que vivimos a través de las ciencias. Queremos suscitar líderes católicos comprometidos para transformar el mundo con la luz del Evangelio.

¿Qué cualidades de la reina Isabel la convierten en prototipo de líder?

Ella tuvo una vida de oración muy intensa, una conciencia de su filiación divina y de que su misión era llevar a los demás a Dios como reina. Tenía unas virtudes extraordinarias de fortaleza, de prudencia y de perseverancia, así como una visión trascendente de su vocación. Además, conocía la época en que vivía, y leyó los grandes

LOS DONES DEL ESPÍRITU SANTO EN EL LIDERAZGO

“El líder cristiano está impulsado por el Espíritu Santo”, explica **Javier de Cendra**, y añade que son precisamente sus dones los que apoyan y refuerzan esta misión. Los **dones de ciencia y entendimiento** se manifiestan en cómo el líder “va descubriendo el plan que Dios tiene para guiar a los hombres a la salvación, por lo que va siendo capaz de pensar como piensa Dios”. El **don de consejo** ayuda al líder a guiarse a sí mismo y a descubrir cómo guiar a los demás hacia Dios. La **fortaleza** le muestra “cómo ser capaz de superar todas las dificultades en el camino”, mientras que el **don de piedad** ayuda al líder a descubrir la importancia “de estar muy unido a Dios porque el plan al que se suma no es el suyo, sino el de Dios”. Por último, el **temor de Dios** es la guía para no intentar imponer los planes propios a Dios ni utilizar estrategias humanas para conquistar el poder o buscar el prestigio propio, pues impera en él “el deseo de no traicionar a Dios”.

cambios de la historia a la luz del plan de Dios. Por eso fue capaz de entender el descubrimiento de América desde una perspectiva providente.

¿Qué tipo de líder promueve hoy la sociedad?

La sociedad está secularizada y muchas personas consideran que la plenitud se alcanza con el éxito profesional, económico y social. La dimensión espiritual, aunque no ha desaparecido del todo, se ha dormido. Hoy se considera un buen líder a quien se ciñe a guiar a la comunidad para que viva mejor, sin integrar la dimensión espiritual y trascendente.

¿Por qué prevalece hoy este tipo de liderazgo?

Nos hemos conformado con poco. Muchas personas ponen sus esperanzas en un bienestar netamente material y esperan líderes que los lleven con facilidad a esa meta. Cuando se pierde la dimensión trascendente también se pierde el deseo de dejar a las generaciones futuras una situación mejor que la que nosotros recibimos. Por eso se promueven líderes con una visión cortoplacista: que trabajen sólo en el aquí y el ahora. Pero hacen falta personas llamadas a trabajar para generar bienestar espiritual.

“En esta sociedad secular incluso los cristianos vemos muy difícil hablar del liderazgo cristiano ”

¿Un líder nace o se hace?

Ambas cosas. El liderazgo es un don, pero también una responsabilidad. Venimos al mundo con la capacidad de ser líderes y estamos llamados a desarrollarla, pero nacemos como seres dependientes. Aprendemos de otros que nos guían, empezando por nuestros padres.

¿Cuáles son las principales características de un buen líder?

El líder es el que toma conciencia de su destino en un sentido trascendente, tanto horizontal como vertical. Horizontal, porque se da cuenta de que tiene que entregar un legado a los que vienen detrás. Y vertical, porque reconoce que su destino final no está en este mundo, que nada de lo que hay aquí puede satisfacer todos nuestros anhelos. Así que el líder quiere ayudar a otros a descubrir esos anhelos que no puede satisfacer del todo en este

mundo, y logra apuntar ese camino. Y no sólo apunta al camino, sino que es capaz de ahormar a la comunidad, de generar unidad en torno a este destino.

¿Cuál diría que es el modelo de liderazgo cristiano?

Jesucristo. El liderazgo cristiano sólo es posible cuando, en nuestro contexto histórico y social, seguimos a Cristo y llevamos a otros hacia Cristo, con todas sus consecuencias. Jesús fue educado en una familia; fue obediente a sus padres; fue guiado por ellos hasta tomar plena conciencia de su misión. Él estaba en relación constante con Dios Padre, pero aprendió en la familia, en una vida ordinaria, durante 30 años, en un ámbito concreto del mundo y de la historia.

¿Cómo se extrapola este modelo a nuestra realidad?

El líder cristiano vive en oración, en unidad profunda con el Padre y va poco a poco descubriendo quién es y a qué está llamado. Tras un encuentro fuerte con Él, es enviado por Dios a llevar a otros hacia Dios. Es una llamada, una vocación que tenemos todos, que podemos descubrir o no, pero cuando la hemos descubierto tenemos que responder.

¿Esta dimensión la comprenden hoy los cristianos?

Esta concepción de liderazgo, incluso en el ámbito cristiano, se ha difuminado hasta casi perderse. En esta sociedad secular, incluso los cristianos hablamos de liderazgo en términos seculares. Vemos muy difícil hablar de Cristo y del liderazgo cristiano. Tendemos a pensar que no podemos plantearlo porque es excluyente.

¿Será por falta de unidad de vida?

Nos hemos acostumbrado a dejar las creencias y la vida de fe en el ámbito privado, y en lo público nos comportamos con criterios puramente ➡

← seculares. Es algo que viene de la Ilustración y provoca que la vocación se haya debilitado. Se ha oscurecido la conciencia de la vocación laical y a la vida religiosa. La jerarquía ya no acaba de entender cómo dar testimonio de las verdades eternas en el ámbito público, y el ámbito público no tolera que la jerarquía católica se pronuncie.

¿Qué consecuencias se derivan de un liderazgo en estos términos?

El liderazgo está hoy fragmentado y debilitado, porque un cristiano si entra en política lo hace sin la dimensión espiritual, porque le parece que no puede justificar ninguna decisión en criterios religiosos. Un ateo o alguien de cualquier corriente ideológica puede plantear cuestiones sin problemas, pero a un católico no se le permite hacerlo en el ámbito público.

¿Cómo podemos dar la vuelta a esta situación?

La potencia de nuestra tradición es tan gigantesca en lo filosófico, antropológico, moral o económico que es muy superior a otras fundamentaciones que no están ancladas en esa dimensión trascendente. Pero hay que dar un salto al vacío.

¿Cómo hacer acopio del impulso para dar ese salto?

Cuando se conoce a Cristo de verdad y se vive la fe con todo lo que supone en términos morales y en su manifestación económica o política, se descubre que todos los seres humanos son creados a imagen y semejanza de Dios y que si no han descubierto la fe es porque están a la espera de que alguien se la comparta. Sólo así el líder puede lanzarse sin miedo en ese salto.

¿Quiere decir que necesariamente la piedra de toque es la fe?

No puede hacerlo si no se encuentra primero con la ternura de Dios, que da la seguridad de sentirse amado para

“Los cristianos han llegado a pensar que en lo secular tienen que guiarse por criterios seculares”

lanzarse al mundo a dar testimonio. Si le dan tortas, ya sabe que está en brazos de Dios y puede soportarlas. Pero si no lo vive así, uno acaba cayendo en lo políticamente correcto.

Pero la cultura woke está al acecho para destrozar todo lo que tiene olor a cristiano.

De ahí la importancia de vivir la llamada universal a la santidad. Nuestros jóvenes han nacido en esta sociedad débil y fragmentada, sin esperanza, que no da seguridades básicas a los jóvenes. Llegan a la universidad rotos y no son capaces de entenderse ni de entender el mundo en el que están. Por eso hay que curarlos y anunciarles el Reino, decirles que Dios los quiere, explicarles qué es la fe y que Dios tiene un plan de salvación.

¿Qué papel juega en esto la Doctrina Social de la Iglesia?

No conocerla y no vivirla es como ir a la guerra sin protección. Es ir a fracasar. Pero ir con ella es ir con la fuerza de Dios. La Doctrina Social no da soluciones concretas a problemas concretos. Eso lo hacen los cristianos que son Iglesia, que gracias a esta doctrina tienen el marco de comprensión de la realidad. Pero al líder cristiano no se le exime de tener que utilizar al máximo su razón. Por eso es ridículo pensar que de un conocimiento no vivido de la fe se puedan derivar propuestas para solucionar problemas complejos. Ese espacio lo rellena primero el encuentro con Cristo, la vida de oración, el conocimiento de la realidad a través de las ciencias y la Doctrina Social. 

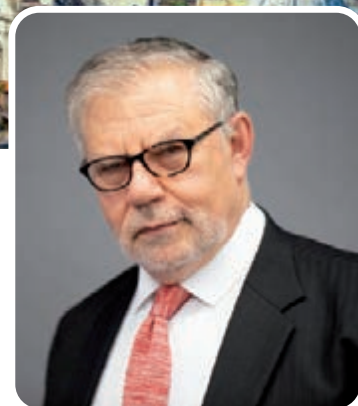




Pon cara a tu donativo

Comparte la sonrisa de Dios en la Tierra





“En Europa la cristofobia ha sido sustituida por la cristoamnesia”

En Europa se ha ido produciendo un proceso paulatino de abandono de la fe que la ha sostenido durante siglos. Esta situación, que coincide con una crisis identitaria sin precedentes, pone en jaque el proyecto europeo. **Joseph H. H. Weiler**, uno de los principales expertos en convergencia europea, reflexiona sobre el papel de los cristianos —ya en minoría— y el futuro del cristianismo en el continente.

¿HACIA DÓNDE va Europa? Su influencia política, cultural y económica se desploma, las tensiones entre países van en auge, mientras que conflictos como la inmigración, los populismos y el globalismo ponen en jaque el proyecto original de la Unión Europea que tuvo como padres fundadores a eminentes católicos.

Para entender el declive de un proyecto que buscaba por encima de todo el bien común, **Joseph H. H. Weiler**, uno de los mayores expertos en convergencia europea y autor de *¿Una Europa todavía cristiana?* (Encuentro, 2024), explica a *Misión* de dónde venimos para entender qué es lo que se ha perdido por el camino.

Weiler incide en que “en su núcleo espiritual [la Unión Europea] es un proyecto profundamente cristiano”. Y reclama: “No lo olvidemos ni lo abandonemos”. Pero indica que, en medio de este aparente fracaso, no todo está perdido porque “históricamente, Europa

“Históricamente, Europa ha prosperado en las crisis, que siempre han dado lugar a acciones inspiradas”

ha prosperado en las crisis”. Desde **san Benito**, el continente ha pasado por graves amenazas a su identidad. Y estas crisis —agrega— “siempre han dado lugar a acciones inspiradas”.

La crisis actual

Sin embargo, Weiler, que recibió en 2022 nada menos que el Premio Ratzinger, cree que “la crisis actual es de otro tipo”. Esto se hace evidente, apunta, en el hecho de que “el euroescepticismo, que hace tan sólo 20 años era un fenómeno marginal de la izquierda y la derecha radicales, se ha convertido en una corriente política dominante”.

Las razones de esta conmuta son profundas y complejas, pero las resume en dos: “La triste realidad clásica que se remonta a los tiempos bíblicos donde la tierra prometida nunca es como se prometió. Y, para un proyecto que situaba al individuo en el centro, se ha convertido en una realidad en la que los individuos sienten que no tienen control sobre su destino”.

A esta crisis institucional, política y social se suma la rápida desaparición del cristianismo de la esfera pública. “Vivimos en una Europa postconstantiniana en la que la cristofobia ha sido sustituida por la cristoamnesia”, señala. En su libro, Weiler justifica esta afirmación asegurando que hoy “no se trata tanto de una fobia como de una incomprensión total de lo que significa la religión en general y la experiencia cristiana”.

Este experto explica que hay que conocer algo para odiarlo o temerlo, y “a diferencia de la primera o segunda generación posterior a la Segunda Guerra Mundial, que rechazaron activamente la fe y la Iglesia en la que crecieron, la actual generación de jóvenes y sus padres han crecido en hogares laicos para los que la palabra Iglesia significa simplemente un lugar elegante en el que casarse”, agrega. Una visión empobrecedora porque Europa y el cristianismo difícilmente pueden entenderse por separado. Cualquiera que visite el Prado o el Louvre o pasee por las ciudades europeas se topará constantemente con referencias del Evangelio.

“Si nos fijamos en el impacto cultural del cristianismo en Europa –apostilla Weiler– es inimaginable una Europa no cristiana. Ya sea en la literatura, el arte, la arquitectura, la música y no

“Puede ser una ventaja para el cristiano estar en minoría porque debe tomarse en serio su religión”

hace mucho también en la cultura política, la presencia del cristianismo es indeleble y lo será mientras Europa siga existiendo”.

Moscas molestas

Weiler admite no tener claro qué es peor hoy, si la fobia o la ignorancia y la incomprensión. Es cierto –reconoce–, que en la Europa que define como constantiniana aparentemente ya no se arroja a los cristianos a los leones y no porque “hayamos progresado respecto a esa forma de brutalidad”, sino porque “nadie parece preocuparse por ellos”, pues en el mejor de los casos “son un fastidio que hay que espantar como a una mosca molesta”.

Weiler se adhiere a las tesis de **Rémi Brague** en *Europa, la vía romana* (Encuentro, 2023), según la cual “la fusión del cristianismo de Jerusalén y Atenas es única y constituye uno de los fundamentos de nuestro compromiso con la democracia liberal y toda la civilización occidental” y que sería “una pérdida terrible para la humanidad si eso desapareciera”.

Tomarse en serio la fe

Pero la realidad es que, aunque la herencia cristiana todavía sea perceptible, los europeos en un porcentaje muy importante han abandonado la fe. Frente a una situación de minoría, este investigador anima a no dejarse vencer por el desánimo: “El cristianismo proclama un mensaje universal y evangelizador. Un regalo para toda la humanidad”.

Pero ¿cómo ser cristiano en una sociedad postcristiana? Esta es su clave: “Lleven una vida cristiana, aunque estén rodeados de personas no religiosas. Incluso puede ser una ventaja ser una minoría. Significa que deben tomarse más en serio su religión, preocuparse y esforzarse más en la educación de sus hijos que viven en un entorno secular”.

Para cimentar estos consejos cita al profeta **Miqueas**: “Lo que el Señor quiere de ti: tan sólo practicar el derecho, amar la bondad y caminar humildemente con tu Dios”. Weiler recalca que Dios pide caminar con Él con humildad, no en secreto, por lo que su último consejo a los cristianos europeos es claro: “Ofrezcan con su forma de vivir y de educar a sus hijos un testimonio de vida de santidad”. En definitiva, lo que hizo que la Iglesia creciese rápidamente y llegase con fuerza a todos los rincones de Europa. 

Trilogía: Amar no es usar

www.campomaneseditores.es



Nuestro propósito:

“Dar luz a obras que iluminen el camino de las personas y sus familias hacia la Verdad”



ya disponible



ANA GUTIÉRREZ

MISIONERA ESPAÑOLA EN EL CONGO

“A las seis de la mañana hay más de 100 personas en misa”

La República Democrática del Congo, país de mayoría cristiana, comienza a sufrir el terror yihadista. Allí vive desde hace años **Ana Gutiérrez**, religiosa y misionera española, que relata a *Misión* los sufrimientos de este pueblo en el que la fe sigue siendo una fuerza poderosa.

CADA NOCHE, cuando la ciudad de Kinshasa se va apagando, decenas de niños caminan en silencio hacia el gran cementerio del barrio de Kintambo. Buscan la lápida que han convertido en su cama y se tapan con su propia ropa. Son niños sin casa, que no tienen a nadie en esta ciudad de más de 20 millones de habitantes. Algunos ni siquiera conocen a sus padres, otros se quedaron huérfanos o acabaron repudiados por tener alguna enfermedad, ser hijos no deseados o haber sufrido una violación.

Pero si te fijas mejor en el resto del cementerio, ves que no sólo hay niños, sino también muchos adultos. Los que conocen bien esta zona de la capital del Congo te cuentan que están allí porque eran niños que acabaron formando su propia familia sobre las lápidas. “El cementerio se convierte en su hogar, algunos se casan allí mismo, dan a luz en cualquier rincón y echan raíces entre las tumbas. Muchos se pasan el día drogándose con una mezcla de marihuana y aceite de motor de coche”. El relato es desgarrador.

Un país amenazado

Estamos en el corazón de África, la República Democrática del Congo es el segundo país más grande del continente. Y la escena que acabamos de describir es una de tantas. Imágenes crueles y difíciles de explicar, pero necesarias para comprender la realidad de uno de los países más pobres del mundo.

Este país es de mayoría cristiana, pero desde hace unos años el islam crece y la violencia yihadista ya siembra el miedo en algunas comunidades. Sin ir más lejos,

el pasado 27 de julio, 43 católicos fueron asesinados por grupos islamistas armados con machetes en una iglesia de Komanda.

“A Kinshasa está llegando gente que huye de la guerra de esa zona de los Kivus. Llegan destrozados, lo han perdido todo”, nos cuenta **Ana Gutiérrez**, esclava del Sagrado Corazón de Jesús. Esta religiosa santanderina lleva 17 años en África, primero en Camerún y ahora en el Congo: “La misión es mi vida”. En la actualidad es la superiora de su comunidad de religiosas ubicada en uno de los barrios periféricos de la capital. Tienen un colegio con más de 500 alumnos y un centro de alfabetización para chicas jóvenes. Les enseñan francés, informática y costura.

“El cementerio se convierte en su hogar, algunos se casan allí mismo y echan raíces entre las tumbas”



Ana es religiosa, pero también médica, y buena parte del día lo pasa en el hospital de Lisungi



El peligro yihadista

La práctica católica empieza a estar amenazada, sobre todo en la zona este del país. Allí, el conflicto eterno para controlar las minas ha dejado también en los últimos meses episodios de terror yihadista con grupos armados y vinculados a Estado Islámico. Pero Ana Gutiérrez no tiene miedo: “He vivido en Camerún, donde convivíamos con musulmanes, protestantes y católicos. Nunca hubo problemas. ¿Por qué no vamos a conseguirlo aquí también?”.

Aunque el número de musulmanes está creciendo en todo el país: “Al hospital llegan chicas completamente cubiertas con el velo. Les preguntas si son musulmanas de nacimiento y te dicen que no, que su marido era católico pero se convirtió al islam”. Muchas veces, el cambio de religión responde a una necesidad material. “Les ofrecen un colegio para los hijos, o una ayuda concreta. Y claro, la pobreza lleva a esos cambios”, dice Ana.

Aunque Ana es médico y podría estar trabajando en cualquier hospital de España, decidió dejarlo todo para ir a la misión. Su centro de trabajo es el hospital de Lisungi, que significa “ayuda” en lingala, una de las lenguas nativas. “Atendemos muchas víctimas de violencia sexual. No sólo porque se utilice como arma de guerra, sino porque hay delincuentes que entran en las casas durante la noche, se llevan todo lo que pueden y a las chicas las violan. Es una manera de debilitar a la familia, hacerla frágil, meter el miedo en el cuerpo”, relata Ana.

Pobres entre gran riqueza

El Congo es, en teoría, uno de los países más ricos del mundo en recursos naturales. Tiene oro, diamantes y sobre todo coltán. Pero, en la práctica, es uno de los estados más pobres. El 77 % de la población vive por debajo del umbral de la pobreza y de los 20 millones de habitantes de Kinshasa, sólo el 17 % tiene acceso regular a la electricidad. “La pobreza es cada vez mayor y hay familias de 25 personas que malviven con un único sueldo”, relata la misionera cántabra.

A la pobreza se suma la bomba demográfica. El Congo podría pasar de los 115 millones de habitantes actuales a 170 en 2050. La media de hijos por mujer ronda los seis. Pero la mortalidad infantil también es muy alta. “Aquí nunca usamos mascarillas por el COVID, sino por los brotes de tuberculosis. Hay niños que directamente llegan muertos al hospital, otros fallecen por infecciones tras el parto, por malaria o por anemia. Lo más triste es que algunos mueren sin que nadie los reclame”, relata Ana.

Dios en medio del caos

Pero en medio de la pobreza y el caos, la Iglesia católica se convierte en la sal de esta tierra: “Estamos en

“Es una sociedad cristiana, con mucha fe a pesar de la precariedad. Me sigue impresionando”

una sociedad cristiana, creyente, con mucha fe a pesar de la precariedad. A mí me sigue impresionando. A las seis de la mañana tenemos misa diaria en la parroquia de santa Rita y hay más de cien personas. Algunos salen andando desde su casa a las cinco y cuarto para llegar. Luego se van a trabajar”.

En las misas congoleñas no existe el tiempo, no se mira el reloj, los cantos se disfrutan y las oraciones se hacen con los ojos cerrados. “Son muy sencillos, pero ofrecen lo mejor que tienen: dinero, yuca, arroz, huevos. Lo entregan con alegría porque saben que siempre hay alguien más pobre que ellos”.

En el corazón de un barrio sin asfalto ni aceras, Ana Gutiérrez es una luz serena. No alza la voz. No hace ruido. Pero al permanecer aquí es capaz de cambiar lo que está en su mano. Su vida es testimonio, porque en lugar de buscar una exitosa carrera médica, eligió el humilde hospital de Lisungi. Y mientras exista alguien que ayude sin condiciones, el Congo no está perdido. Ana sigue aquí y Dios con ella. Eso basta. 

Por **Isabel Molina Estrada**Fotografía: **Dani García**

¿POR QUÉ LA MUJER NO PUEDE SER ORDENADA SACERDOTE?

“LAS PALABRAS DE LA CONSAGRACIÓN EN BOCA DE UNA MUJER SERÍAN FALSAS”

La Teología del Cuerpo de **san Juan Pablo II** da una explicación contundente, a la vez que bella y profunda, para entender por qué en la Iglesia católica una mujer no puede ser ordenada sacerdote. **Carmen Álvarez Alonso**, doctora en Teología Dogmática y experta en las enseñanzas del Santo Padre polaco, desgrana para *Misión* este razonamiento con una sólida base antropológica.

CADA VEZ se habla más del papel de la mujer en la Iglesia y, a veces, se insinúa la duda de si algún día la mujer podría llegar a recibir el sacramento del Orden Sacerdotal... Sin embargo, basta volver a los orígenes, a la esencia del ser femenino y masculino, para descubrir que la mujer está llamada a ejercer el sacerdocio común que a todos los fieles se confiere por el bautismo, pero no el sacerdocio ministerial conferido por el sacramento del Orden.

La profesora **Carmen Álvarez Alonso**, autora de títulos como *Semántica del cuerpo y de la diferencia sexual* (2017) y *Teología del cuerpo y Eucaristía* (2014), entre otros, esclarece con sencillez el modo como se entrega Nuestro Señor Jesucristo a su esposa la Iglesia en la Eucaristía, punto focal del ministerio sacerdotal, para concluir que “las palabras de la consagración puestas en boca de una mujer serían falsas”.

Pero vamos por partes. ¿Qué argumentos da la Iglesia para explicar por qué la mujer no está llamada al sacramento del Orden? ¿Qué importancia tiene que Nuestro Señor haya tomado un cuerpo masculino? ¿Y qué relación hay entre el ministerio sacerdotal y la entrega del cuerpo propia del varón o de la mujer? A todo esto responde la profesora Álvarez Alonso.

Dos argumentos clásicos

Álvarez Alonso comenta que los argumentos clásicos para explicar por qué una mujer no puede ser sacerdote son básicamente dos. El primero, explica, es que no hay base ni en la Sagrada Escritura ni en la Tradición de la Iglesia: “Cristo no llamó a mujeres para que hicieran parte del grupo de los doce. Y no por un olvido o un descuido, sino porque de esta manera nos estaba revelando algo”. Así lo indicó **Juan Pablo II** en su carta apostólica *Ordinatio Sacerdotalis*. Citando a **Pablo VI** el papa polaco quiso recordar que en Iglesia Católica no es admisible ordenar mujeres por razones fundamentales: “La práctica constante de la Iglesia, que ha imitado a Cristo, escogiendo sólo varones; y su viviente Magisterio, que

coherentemente ha establecido que la exclusión de las mujeres del sacerdocio está en armonía con el plan de Dios para su Iglesia”. El segundo argumento, afirma Álvarez Alonso, es que la Iglesia no puede conceder el sacramento del Orden a mujeres porque no tiene capacidad para hacerlo: “Aunque quisiera, no podría. Es como si una persona quisiera volar: no podría, porque no tiene esa capacidad...”, afirma categórica. Y apuntila: “El sujeto de este sacramento no es una mujer, sino un varón, y la Iglesia no tiene capacidad de alterar la substancia de ningún sacramento”.

A estos argumentos, Álvarez Alonso añade que desde la Teología del Cuerpo de san Juan Pablo II es posible dar un argumento más, que permite ver este tema con una imagen clara y de gran belleza.

El sacerdocio y el cuerpo

La clave, dice Álvarez Alonso, es empezar por preguntarse: “¿Qué significa el cuerpo del varón? ¿Qué significa el cuerpo de la mujer? ¿Y por qué cuando el Verbo asume la carne humana se encarna como varón?”. Ella apunta que el varón tiene un modo particular de entregarse a la esposa, dentro de la lógica de la procreación, para generar una nueva vida. “El varón y la mujer no se entregan de la misma manera. Cada uno tiene una forma propia de entregarse. Lo propio de la entrega del varón es ese movimiento de salir de sí para entrar, de ir hacia el otro”. Y puntualiza que esto se capta muy bien en el acto conyugal: “El esposo se entrega saliendo de sí y yendo hacia la esposa,

“Cuando el sacerdote dice: ‘Tomad y comed, esto es mi Cuerpo...’, es el propio Cristo entregándose a su esposa, la Iglesia”



¿Por qué llamamos a la Iglesia esposa de Cristo? El Catecismo explica que el mismo Señor se definió a sí mismo como “el esposo” (Mc 2, 19), que ama a la Iglesia uniéndola a Sí con una Alianza eterna. Y puntualiza que Cristo se ha entregado por la Iglesia “para purificarla con su sangre, ‘santificarla’ (Ef 5, 26) y hacerla Madre fecunda de todos los hijos de Dios”.

En resumen, “las palabras del ministro en el momento de la consagración sólo las puede decir un varón. Si la mujer las pronunciara estaría mintiendo y por lo tanto esa Eucaristía sería nula. Y cuando el ministro se entrega a su esposa la Iglesia que está allí presente, la Iglesia acepta acogiendo dentro de sí el don del esposo. ¿Cómo? Comiéndolo. No hay manera de unión más profunda con el otro, con el cuerpo de Cristo, que comer Su Cuerpo”.

La batalla del cuerpo

Hoy en día está en juego el cuerpo. Esta batalla es la que se esconde en el fondo de la lucha por la “reivindicación” de la ordenación femenina. Por eso Álvarez Alonso asegura que “mientras sigamos diciendo que da igual que el hombre sea varón o mujer, o que da igual que el cuerpo sea masculino o femenino, nos hemos cargado la credibilidad del cristianismo y de la Eucaristía. Dentro de la batalla por la diferencia sexual está en juego la Eucaristía”, precisa.

“San Juan Pablo II hablaba de la Eucaristía como el sacramento de los esposos porque es el sacramento en el cual los esposos por excelencia, es decir, Cristo y la Iglesia, se entregan. Y se entregan, decía él, de la misma manera que se entregan los esposos en el matrimonio: en su cuerpo femenino o masculino”, señala. Por eso, esta profesora reclama que hoy urge que la mujer redescubra el significado del cuerpo femenino.

Álvarez Alonso está convencida de que explicar este argumento de la Teología del Cuerpo, tan visual y palpable, para ilustrar por qué en la Iglesia católica no es viable ni posible la ordenación sacerdotal femenina es fácil de comprender para creyentes y no creyentes. “Pienso que este es un argumento que puede ayudar a todos”, concluye. 

“Mientras sigamos diciendo que da igual que el cuerpo sea masculino o femenino nos estamos cargando la credibilidad del cristianismo y de la Eucaristía”

entrando en ella. Y la esposa se entrega acogiendo dentro de sí al esposo”.

De igual manera, este doble movimiento de salir de sí (propio del varón) y de acoger en sí (propio de la mujer) que se expresa en el lenguaje del cuerpo, se encarna también en la historia de la salvación. “Cristo, el esposo, se entrega como se entrega el varón. Cuando el sacerdote toma la forma en sus manos (para consagrarla) y la muestra a su esposa la Iglesia, que está allí presente, dice: ‘Tomad y comed... esto es mi Cuerpo que será

entregado por vosotros’. Estas palabras se las está diciendo Nuestro Señor a la Iglesia, por eso, puestas en boca de una mujer serían palabras falsas porque la mujer no se entrega así. La mujer no puede decir: “Esto que veis es mi cuerpo”, porque la mujer no se entrega así, se entrega acogiendo en sí el don del esposo”.

Por tanto, Álvarez Alonso puntualiza que el significado del cuerpo y de la entrega propia del varón y de la mujer es fundamental para entender el ministerio sacerdotal.

LA VIRGEN DE COROMOTO, PATRONA DE VENEZUELA

“ELLA VIENE A RESTITUIR EL CONCEPTO DE FAMILIA”

La Virgen de Coromoto es un fenómeno mariológico fascinante. Cuenta la tradición que la Santísima Virgen se apareció a los indígenas cospes en 1651 y se quedó con ellos en forma de una reliquia del tamaño de una huella dactilar, “impresa” en un material desconocido. 375 años después, **María García de Fleury**, miembro del equipo de investigación de esta advocación tan querida en Venezuela, y cada vez más venerada en el mundo entero, declara que la diminuta imagen que el cacique vio en la reliquia como una imagen viva, sigue viva: “Ha ido cambiando con el tiempo para anunciar sucesos históricos de Venezuela”.



Una de las curiosidades de la imagen (del tamaño de una huella dactilar), es que han llegado a ampliarla a gran escala y no se pixela

SE CUENTA que un día de 1651, el **cacique Coromoto**, su mujer y sus hijos atravesaban el río Guanaguanare, en el occidente de Venezuela, cuando de repente se les apareció una mujer muy bella con un Niño radiante y sonriente en brazos. “Coromoto, cuyo nombre significa ‘el que detiene la tormenta’, se acercó a la bella Señora, quien le pidió: ‘Vayan a casa de los blancos, pídanles que les enseñen y que les echen agua en la cabeza para poder ir al Cielo’. ‘Con gusto, bella Señora’, contestó él. Sin embargo, aunque todos sus compañeros de tribu se bautizaron el 8 de septiembre de 1652, el cacique se negó a bautizarse”. Quien relata esta historia para *Misión* es la profesora **María García de Fleury**, miembro desde 2017 del equipo investigador de la reliquia de la Virgen de Coromoto que depende de la Conferencia Episcopal

de Venezuela y de la Diócesis de Guanare, lugar de las apariciones.

Pero la historia no termina aquí. García de Fleury explica que hubo una segunda aparición en la que la Virgen se quedó con el pueblo venezolano en forma de una pequeña reliquia: “El cacique estaba recostado

“La ‘bella Señora’ se convirtió en el refugio de paz del indómito cacique”

cuando se le apareció de nuevo la bella Señora, y al ver que Ella se adentraba en su bohío, intentó matarla. En ese momento, la Señora desapareció dejándole en la palma de la mano una imagen del tamaño de una huella

dactilar (imagen de esta página) que se veía viva”. Pero todavía hay más: el sobrino del cacique, que presencié la escena, puso la imagen a salvo. Y menos mal, porque al día siguiente Coromoto quemó la choza y se fue a la selva, donde lo mordió una culebra mapanare. “Al verse mortalmente herido se acordó de lo que le había pedido la Señora: ‘Échate agua en la cabeza para poder ir al Cielo’...”. Se cuenta que en ese momento la Señora le tendió la mano y lo asistió. Desde entonces, afirma García de Fleury, “Ella se convirtió en el refugio de paz del indómito cacique”.

El relato parece una llamativa leyenda, sin embargo, García de Fleury asegura que no sólo está bien documentado, sino que la imagen se ha convertido en un signo profético para el pueblo venezolano que hoy se encuentra en la diáspora por el

mundo. Han sido los propios venezolanos quienes han ido dando a conocer esta advocación que, al igual que para el cacique, es su remanso de paz, especialmente en estos tiempos de prueba.

En 1944 el **Papa Pío XII** declaró a la Virgen de Coromoto Patrona de Venezuela. La profesora García de Fleury, quien además preside el Apostolado Mundial de la Virgen de Coromoto, desgrana para *Misión* siete datos que hacen única esta advocación.

1 La Virgen viene a mostrar la importancia de la familia.

“No conozco otra aparición en que la Virgen se presente a una familia completa: papá, mamá e hijos. Ella viene a restituir el concepto de familia”, explica la investigadora, quien además apunta que “hoy quieren destrozar a la familia, y lo hacen porque para dominar a las personas lo más sencillo es destruir sus familias”. Esto es también lo que ha ocurrido en Venezuela: “A los venezolanos lo que más nos duele es ver a nuestras familias divididas en distintas latitudes. Pero la unión familiar salvará a Venezuela”.

2 Pide el bautismo para poder ir al Cielo.

La “bella Señora”, como la llamó el cacique, se presenta con el Niño en brazos y, de forma suave, pero clara, indica qué hacer para ir al Cielo: “Échense agua en la cabeza”, les dice. “Es una invitación al bautismo, a la conversión, a un cambio de vida”, testifica García de Fleury. “Aunque ellos estaban en el río, Coromoto, que era inteligente, capta que la Señora no les está pidiendo que ellos mismos se echen agua... Existe una forma de echarse agua que él no conoce, y se queda contento porque entiende que la Señora quiere algo bueno para él: llevarlo al lugar de la felicidad eterna, al Cielo”.



La profesora María García de Fleury con la imagen de la Virgen de Coromoto

LA DEVOCIÓN CRECE

Para promover esta advocación, el Apostolado Mundial de la Virgen de Coromoto dicta talleres que capacitan a los participantes para convertirse en “mensajeros coromotanos”: “Si aprueban, pueden ir a las parroquias como apóstoles autorizados”, explica García de Fleury. Además, la encargada de este apostolado apunta que organiza peregrinaciones, rosarios perpetuos, viacrucis a diario y cursos para profundizar en la fe. “Y hacemos la entronización del retablo de la Virgen de Coromoto en parroquias, escuelas, hospitales, oficinas y en las propias familias”, apunta. Más información: www.virgendecoromoto.com

3 Se pintó a sí misma y “está viva”.

Esta imagen, que se habría pintado a sí misma, al igual que la Virgen de Guadalupe, está “impresa” en un material totalmente desconocido: “No es papel, no es cartón... No sabemos lo que es”, declara García de Fleury. “Con los estudios que estamos haciendo vemos que la imagen está viva porque cambia a lo largo del tiempo. Cuando el Papa la nombró patrona de Venezuela, el presidente de Venezuela pidió a los obispos que la sacaran para que la gente la viera. Los obispos dudaron si debían exponer la reliquia, entonces acudieron a Ella para preguntarle: “Danos un indicio de que te podemos sacar. Y, frente a sus ojos, el manto que era rojo se cambió a azul. Y el vestido que era blanco, se puso rojo”.

4 Es una Virgen con nombre masculino.

La Virgen de Coromoto

asumió el nombre del cacique para indicar que es Ella la que “detiene la tormenta”. La profesora García de Fleury recomienda pedirle que detenga también “la tormenta de mi familia, de mi país, de mi comunidad... Ella puede detener cualquier tipo de tormenta o angustia que nos aflige”.

5 Habla a la vez para indígenas y españoles.

La imagen tiene un mensaje para ambos pueblos. “El lado derecho de su cuerpo es indígena, y la otra mitad es europea. En el lado europeo lleva un abrigo, y en el indígena no lleva abrigo aparente. Sin embargo, la investigación ha demostrado que lleva piel de puma, el felino más fiero de Latinoamérica, cuya piel sólo podían vestir los jefes de la tribu”, indica García de Fleury. La investigadora añade que de esta manera, “Ella está anunciando que es reina y que está por encima del cacique. Y así lo entendió él”.

6 Aparece coronada.

Además, García de Fleury sostiene que esta aparición “es única” en el sentido de que se aparece ya coronada. “Otras imágenes han sido coronadas luego por Papas u obispos, pero esta venía coronada desde el Cielo, y con el Niño Jesús también coronado”, explica la investigadora.

7 Celebra su cumpleaños “en familia”.

García de Fleury sostiene que es también la única aparición que acontece un 8 de septiembre, día en que la Iglesia celebra el cumpleaños de la Virgen. “Todos celebramos nuestro cumpleaños en familia. Pues ese día, en 1652, Ella se quedó en la mano del cacique como diciendo que quería celebrar su cumpleaños con nosotros. Cuando lo pienso, lo único que me sale es una gran sonrisa”. 

RAIMO GOYARROLA

OBISPO DE HELSINKI (FINLANDIA) Y AUTOR DE *ROMPER EL HIELO*

“Sueño ya con muchísimas más conversiones”

De carcajada contagiosa, quien lo conoce se asombra de encontrarse esta bocanada de fuego arrollador en medio de la fría Finlandia, el país al que el prelado del Opus Dei le pidió ir a trabajar hace 19 años, y donde hoy preside la única diócesis del país. Es **Raimo Goyarrola**, obispo de Helsinki, un vasco, médico de profesión y “médico de almas” por vocación, al que el Señor le ha confiado evangelizar esta tierra vastísima: “Nuestro desafío son las distancias. Para muchos, la parroquia más cercana está a 300 kilómetros. Mi sueño es que un día cualquier católico en Finlandia pueda ir a Misa y rezar ante el Sagrario todos los días”.

EN SU libro *Romper el Hielo* (Palabra, 2025) cuenta que el obispo anterior, cuando lo conoció, le dijo: “Tú serás mi sucesor”. ¿Profecía o juego de adivinanzas?

(*Ríe a carcajadas*). No me gustó nada. Cuando lo dijo pensé: “Es un chiste clerical malo, malo”. Yo estaba recién llegado a Finlandia. Ahora lo ves con perspectiva y dices: “¡Caray!”. Yo no debí poner buena cara porque él insistió: “Sí, sí, lo he visto clarísimo; es una luz del Espíritu Santo”. Y ese remache me gustó menos.

Sin embargo, 17 años después recibe el nombramiento...

Me llegó el nombramiento del **Papa Francisco** y acepté, ¡qué iba a hacer! Con mucha alegría, sabiendo que hay tanta gente que me quiere, me apoya y reza por mí; que no estoy solo.

Su diócesis se creó hace 70 años. ¿Cómo es esta historia?

Finlandia fue católica unos 400 años, desde 1150 hasta 1550. Después vino

la reforma luterana por otros 400 años. ¡Un empate de cuatro siglos! (*Ríe de nuevo con su contagiosa carcajada*). Después de la independencia de Finlandia, en 1917, entra en vigor la Ley de libertad religiosa en 1921, y la Iglesia recomienza. Hoy es una iglesia pequeña, un 0,2% de la sociedad, pero va creciendo por abajo, con un *boom* de bebés del que estoy contentísimo; y por arriba, pues cada vez más adultos reciben el bautismo.

¿Cuál es su principal desafío?

Nuestro gran desafío son las distancias. Ahora tengo a 100 adultos recibiendo catequesis en las parroquias (tenemos 8 parroquias), y unos 200 en catequesis

“Rezo mucho y, además, trabajo. Hay que rezar más que trabajar”



online, porque para muchos la parroquia católica más cercana está a 300 kilómetros. Afortunadamente tenemos misas también en 20 iglesias luteranas y en 5 ortodoxas, es decir, en un total de 33 ciudades. El ecumenismo para nosotros es una bendición; y para ellos es también un don de Dios.

¿De qué otra manera va reviviendo la Iglesia católica en Finlandia?

Llegan muchos inmigrantes por trabajo, por amor, y muchos refugiados. El mundo por desgracia está enfermo. Hemos recibido unos 7.000 greco-católicos de Ucrania, y cientos de nicaragüenses y venezolanos. Tenemos inmigrantes de todos los países de América, desde Canadá hasta Chile y Argentina; y de las 55 naciones de África. Nuestra iglesia es realmente católica. ¡Es un bonsái de la Iglesia, con más de 100 nacionalidades!

Usted la llama la Iglesia del “fin del mundo, Finlandia” y, sin embargo, llegan todos estos inmigrantes!

Sí, y tenemos una labor social preciosa. Los que vienen de fuera, sobre todo los refugiados, no se fían del Estado ni de la Policía, entonces los sacerdotes hacemos un trabajo de integración, de ayuda a las familias y a las personas. Servimos de intérpretes, les buscamos

“LA IGLESIA NO ES CUESTIÓN DE NÚMEROS”

Esta entrevista la van a leer muchas familias. ¿Qué mensaje les da?

Esperanza y magnanimidad, porque Dios cuenta con nosotros. Los católicos en España sois muy importantes. Ahora parece que somos minoría. ¡Pues como los primeros cristianos! El número no importa. Soñad sueños de fe, que de vuestro sí a Dios de cada día, cuidando a esa familia, estáis haciendo la Iglesia. Y vuestro testimonio de fidelidad se contagia. El día de mañana de nuevo en España habrá muchos católicos. Repito: no es cuestión de números. Pero de lo que tú hagas con Dios dependen muchas cosas grandes.

piso, comida... Es una labor en la que el Estado no nos ayuda; no tenemos subvenciones. Y aunque Finlandia es un país muy rico, creo que somos la Iglesia más pobre de Europa. Los precios son altísimos. No llegamos a fin de mes. Por eso, estoy pidiendo muchas oraciones, y pidiendo que la gente nos ayude.

¿Qué otras necesidades tienen?

Necesitamos estructura diocesana: más iglesias (ahora empezamos una en Helsinki y otra en Vaasa); vamos a empezar el primer colegio católico y una casa para ejercicios espirituales y campamentos. Todo esto requiere mucha fe... y mucho dinero que no tengo. Es un desafío económico y humano, porque para poder llegar a todos los católicos dispersos por el país hay que hacer muchos viajes. Yo hago miles de kilómetros para estar con la gente, pues como pastor quiero estar con ellos. Al Papa Francisco le dije: “Usted dice que un buen pastor huele a oveja. Pues yo huelo a reno”.

¿Cuenta con sus 12 apóstoles?

Pues he creado 12 equipos de trabajo con un sacerdote y laicos. En Finlandia, gracias a Dios, rezamos mucho, pues la oración es lo que mueve el motor de la Iglesia. A más oración y más sacramentos, más gracia. Mi ilusión es que cualquier católico pueda un día ir a misa y rezar ante el Sagrario todos los días, allí donde esté. Eso supone una maratón de trabajo.

Vivió en Suecia 7 años y conozco la Iglesia en Escandinavia. ¿Cómo logra usted vibrar con tanto entusiasmo en estas tierras frías y remotas?

Rezo mucho y, además, trabajo. Hay que rezar más que trabajar. A mí la

“Nosotros no dependemos de mayorías. En la Iglesia católica la verdad está clara”

misa me mantiene; es lo más importante del día. En la Santa Misa está todo. Ese pan es fruto del amor de Dios, pero es fruto también del trabajo del hombre. Y ahí, en esas partículas, en ese pan, en ese vino, veo también a todos los cristianos de Finlandia, que tenemos una misión muy bonita. ¡Tenemos todo Finlandia para nosotros!

¿Esos pocos católicos son sal y luz?

Siempre les digo que aunque sean el único católico en su escuela, fábrica, taller u oficina, sería triste vivir camuflados. Su alegría tiene que ser: tengo aquí a todo el mundo para darles ejemplo cristiano, hablarles de Jesús, quererles, rezar por ellos. Y la mayoría han elegido esta opción de ser testigos de Jesús. Y también nuestra alegría es que somos una Iglesia local muy unida... y muy unida al obispo.

¿En qué se nota?

Cuando viajo –he viajado ya a las 33 ciudades donde hay grupos católicos extensos–, al acabar la misa, se forma otra fila para saludar al obispo. Todos quieren darme un abrazo, pedir la bendición, contarme sus preocupaciones, hacerse el selfi (ríe, una vez más a carcajadas). Y esa cola puede durar una hora. Eso me emociona. A veces lloro por ver el cariño que me tienen, y el

Anders Arborelius, cardenal arzobispo de Estocolmo lo consagró obispo el 25 de noviembre de 2023



600 católicos de toda Finlandia reunidos para la procesión de la fiesta de la diócesis, la Asunción, el 15 de agosto

cariño que yo les tengo. La unidad en nuestra iglesia es el fundamento de esta evangelización que estamos haciendo. Por eso, sueño ya con muchas más conversiones.

Hablemos de su trabajo ecuménico.

¿Cómo lo hace sin canjear nunca la fe?

Con la iglesia luterana y ortodoxa tenemos diálogo oficial, y con los luteranos publicamos en 2017 un texto donde afirmamos nuestra creencia común sobre la Iglesia, el Ministerio y la Eucaristía. Ahí no se compromete ninguna verdad. Somos clarísimos, y somos una referencia para ellos. Nosotros no dependemos de mayorías de parlamentos, parroquias o diócesis. En la Iglesia católica la verdad está clara. Habrá gente con ideas nuevas, pero nosotros tenemos el Evangelio y el Catecismo; y la gran riqueza del Magisterio, la autoridad. Un obispo luterano me decía: “Gracias y por favor seguid enseñando sin tapujos”. La verdad no se negocia, se presenta con belleza y se ofrece. No la imponemos, pero ofrecemos a Jesús. Y Jesús no negoció con las cosas malas. Él murió en la cruz por ser Camino, Verdad y Vida.

¿Da frutos ese trabajo?

Yo he aprendido muchísimo del ecumenismo. No es “caminar juntos”, ➡

Firma de la carta pastoral a los católicos de Finlandia con motivo del Jubileo 2025



Usted ha enseñado a muchas personas a rezar. ¿Cómo lo hace?

Yo he aprendido de san Josemaría: oración es hablar con Dios. ¿De qué? De tus

es escuchar y, después, ofrecer el Evangelio con cariño. Luego es la gracia de Dios la que toca el corazón y la mente. Por eso, al mismo tiempo, hay que rezar muchísimo por ellos y decir las cosas que quizá no entienden: el matrimonio es entre un hombre y una mujer (no hay más sexos), para toda la vida, abierto a la vida; la vida humana es desde el primer momento de la concepción hasta el fin de la vida... La verdad es bella y la gente con sentido común y con apertura del corazón ve que la Iglesia católica defiende la verdad del hombre sin tapujos, venga de donde venga, tenga la edad que tenga: una hora de vida en el seno materno o cien años fuera de él. Yo lo veo clarísimo, sin negociar con mayorías o minorías. Jesús quiere la salvación de todos.

Ha sido testigo de muchas conversiones, ¿nos cuenta alguna?

Un amigo que era pagano, aficionado del Athletic de Bilbao, y por eso enganchamos. Un buen día me dijo: “Háblame de Jesús”. Hablamos de Jesús, y le di un Evangelio. Leyéndolo empezó a hacer un ratito de oración todos los días. Un día me dice: “Quiero bautizarme”. Lo bauticé en Roma. Bautizar a un amigo del que has visto el proceso de conversión y que, además, conocí por casualidad, me dio muchísima alegría. He vivido muchísimas conversiones, pero creo que hay muchos más frutos apostólicos y

“JESÚS SIEMPRE TIENE ALGO QUE DECIRTE”

alegrías, tus preocupaciones, tus penas... Pero también, y mucho más importante, es escuchar. Por eso, siempre aconsejo: para rezar, ponerte en presencia de Dios y dale a Él la primera oportunidad, que Él tiene más cosas que decirte. Que tengo un examen, una abuela enferma... Muy bien, pero primero hay que decirle a Jesús: “¿Qué quieres ahora de mí? ¿Me quieres decir algo?”. Él siempre dice algo. A veces no lo escuchamos porque habla bajito. A la oración también hay que llevar el Evangelio, leerlo, porque es un libro vivo; te interpela. No es un libro sólo histórico. Métete en cada escena. También

ayuda a la oración mental la oración contemplativa durante el día, vivir en presencia de Dios desde que te levantas: “Jesús, gracias por este día”. Y, a lo largo de la jornada, decir jaculatorias, ver a Jesús en la gente que te rodea, llevar el Rosario en el bolsillo e irlo rezando por la calle... El Rosario, además, es terapia porque si tienes problemas y les estás dando vueltas, los dejas en manos de la Virgen. La oración también son esos minutos concretos de diálogo con Jesús: esa visita diaria en la que nadie te molesta. Un cristiano sin oración no puede ser cristiano. Imposible.

“La gente con sentido común ve que la Iglesia defiende la verdad del hombre sin tapujos”

milagros que no vemos. Si viéramos todo lo que hace Dios en nosotros y con nosotros estaríamos todo el día alucinando de alegría. Pero eso no es lo que Dios quiere. Vemos lo que hay que ver: la punta del iceberg. En el Cielo tú verás a mucha gente que desconoces que está ahí por ti. Eso es parte del Cielo.

¿Cuál es el punto de inflexión para que una persona abra el corazón a Jesús?

Dios no va a forzar a nadie, pero siempre está tocándote el corazón. Estoy convencido de que toda persona que no lo ha conocido, en el momento de la muerte tendrá la posibilidad de encontrarse con Él y decirle: “No te he conocido pero te acepto”. También habrá gente que le diga que no, y ese es el infierno. Pero Dios siempre te da una oportunidad. Y para los que lean esta entrevista, no esperen al último día para abrir la puerta a Dios. El Cielo empieza en esta tierra cuando abres el corazón a Jesús y le dices: “Aquí estoy, hágase en mí según tu palabra”. Ahí Dios se encarna en ti.

¿Va a ser usted el primer santo finlandés del tercer milenio?

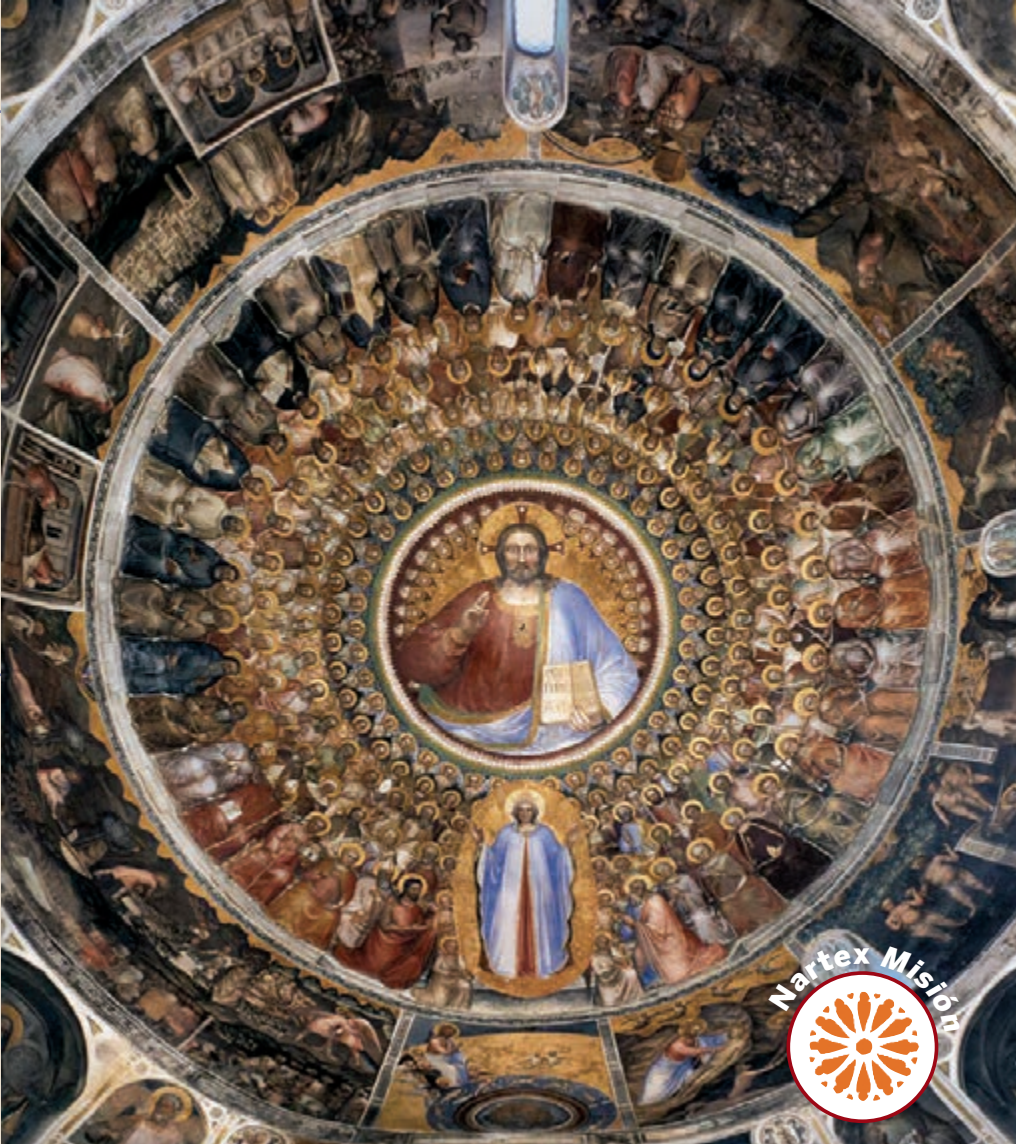
Si soy mártir, sí. (Y, una vez más, ríe a carcajadas). Hoy el martirio que nos pide Dios es el de la fidelidad del día a día. Tenemos un santo en Finlandia de origen inglés, **san Henrick**; y un beato, **Hemming**, de origen sueco. Los dos, obispos de Finlandia. Yo soy de origen vasco, pero mi aspiración sí es ser santo. Y espero que todos los católicos que lean esta revista tengan esta aspiración: jir al Cielo con mucha gente para estar con todos ellos eternamente!

¿Hay algo más que quiera añadir?

Que estamos empezando una nueva etapa en la Iglesia. Cada Papa es una nueva página de la historia de la Iglesia y de la humanidad. El **Papa León** está repitiendo desde el comienzo: “Jesús en el centro”; habla de oración, de sacramentos, de testimonio... Esta es la misión de todo cristiano: tener a Jesús para llevarlo a los demás. Pues estar muy unidos al Papa, que es un hombre bueno, un hombre de Dios. Rezar por él y soñar con él esta nueva evangelización.

También el Papa ha mostrado una gran devoción mariana.

Indudablemente. María es el camino más corto a Jesús. Ella es la primera creyente, la que nos lleva a Dios: “Haced lo que Él os diga”, es su mensaje. Pues que como la Virgen todos los católicos digamos: “Aquí estoy, hágase en mí según tu Palabra”.



CÚPULA DEL BAPTISTERIO DE LA CATEDRAL DE PADUA

“SERÉIS SANTOS, PORQUE YO SOY SANTO”

El baptisterio de la Catedral de Padua, que alcanza su punto culminante en esta espectacular cúpula, alberga una de las obras más valiosas de la Baja Edad Media: los frescos del pintor florentino prerrenacentista **Giusto de Menabuoi**, discípulo de **Giotto**.

DEDICADO AL precursor de Cristo, **san Juan Bautista**, el baptisterio se encuentra adosado al duomo paduano. Este magnífico ejemplo del románico lombardo está constituido por una planta cuadrangular con un enorme tambor que sostiene la cúpula, así como por una serie de arcos ciegos

en los muros y lesenas. Pero lo más llamativo en él son los frescos que cubren todo el monumento. Narran escenas del Antiguo y del Nuevo Testamento que convergen en el Paraíso representado en la cúpula, recordatorio impercedero del destino del cristiano: la santidad.

● **Obra maestra de la geometría.**

Organizada en cinco circunferencias concéntricas, en las tres primeras están los santos, y en las últimas, rodeando a Cristo, hay ángeles aureolados. El tamaño de los personajes desciende conforme se acercan a la imagen del Santo de los Santos. Muchos ven en esta disposición una clara influencia de la comprensión del Paraíso de **Dante** en la *Divina Comedia*.

● **Gradación del color.** El artista maneja a la perfección los volúmenes gracias a un magistral uso de la gradación del color. Los cambios de colores en las túnicas de los santos nos recuerda que en el Cielo cada uno brillará por el carisma que el Espíritu Santo le suscitó en su vida. Y, como en el arcoíris, ningún color sobra. Todos están en perfecta armonía.

● **Signos de la divinidad.** El Cristo Pantocrátor, situado en el centro de la cúpula, es el origen de la santidad de la Iglesia: “¡Santo, Santo, Santo, el Señor de los ejércitos! ¡Llena está toda la tierra de su gloria!”, cantan los ángeles. De clara influencia bizantina, este Cristo de grandes ojos almendrados sostiene con su mano izquierda el Libro de la Vida. Él es el Señor de la Historia. Y con la mano derecha bendice a su pueblo. Endosa una túnica púrpura, signo de su realeza y de su Encarnación, y un manto azul abraza su hombro izquierdo y rodea su torso, significando su divinidad. Además, su imagen está nimbada con una aureola cruciforme dorada y, a su vez, Él se encuentra en una mandorla mística circular, ambos símbolos para reforzar su identidad divina.

● **María Resucitada.** La Virgen María, situada en el centro del Paraíso, destaca en eje simétrico con su Hijo, de quien recibe su propia santidad. Se encuentra también en una mandorla dorada, sostenida por querubes, signo de su especial posición de Reina del Cielo. Viste túnica púrpura como Reina, y manto azul como Madre de Dios. Y mientras todos los santos están entronizados, Ella se encuentra de pie como signo de que ya ha resucitado: ¡está viva, intercediendo de continuo por cada uno de nosotros! 

UN VIAJE EN EL TIEMPO



6 CASTILLOS PARA VISITAR EN FAMILIA

Conocer la historia y revivir momentos apasionantes de nuestro pasado es posible gracias al inmenso patrimonio histórico de nuestros castillos. Más de 700 abiertos al público ofrecen exposiciones, recreaciones, talleres y hasta la posibilidad de dormir en las mismas estancias donde lo hicieron reyes y nobles. Y aunque la lista podría ser muy larga, en *Misión* hemos seleccionado seis.

1. Castillo de Belmonte

De estilo gótico mudéjar, este castillo ubicado en Cuenca, fue mandado construir en 1456 por **don Juan Pacheco**, primer marqués de Villena. Su imponente estructura defensiva contrasta con su lujoso interior, con techumbres mudéjares y un bestiario medieval esculpido en piedra, siendo una fortaleza única en España. Tras sufrir un progresivo abandono, en el siglo XIX, **Eugenia de Montijo**, emperatriz de Francia, heredó el castillo e inició su restauración. Tras su fallecimiento en 1920, su bisnieto, el XVI duque de Peñaranda, continuó con las reformas hasta que en 1931 fue declarado Tesoro Artístico Nacional. Durante la Guerra Civil sirvió de cuartel y cárcel, quedando nuevamente

en estado de abandono. Hoy el castillo está en perfecto estado de conservación. La última rehabilitación, realizada en 2010 por la Casa Ducal de Peñaranda y Montijo permitió su apertura al público con un recorrido musealizado que incluye audio-guía en cuatro idiomas. Y, desde 2018, alberga el Trebuchet Park, el mayor parque histórico-temático de máquinas de asedio a escala real, con más de 40 reproducciones sobre cuatro ámbitos temáticos: mundo cristiano, mundo musulmán, mundo oriental y renacimiento, cuya cronología va del siglo V al siglo XV.

Actividades familiares: visitas guiadas donde los niños pueden participar en recreaciones históricas, batallas medievales, y en talleres de arqueología y espadas. castillodebelmonte.com

2. Castillo de Almodóvar

Ubicado en Córdoba, en la localidad de Almodóvar del Río, esta fortaleza inicialmente fue un asentamiento fortificado de los romanos, pero en el siglo XIII pasó a ser parte del dominio cristiano tras la conquista de la zona por parte del rey **Fernando III**. A lo largo de los siglos, el castillo fue remodelado y ampliado. Durante el siglo XVI, perdió su importancia militar y comenzó a ser usado como residencia. En el siglo XIX, sufrió daños debido a las Guerras Carlistas y la desamortización, lo que afectó a su estructura, pero no se destruyó por completo. Más recientemente, ya restaurado, se ha convertido en uno de los castillos más conocidos de Andalucía por su belleza arquitectónica y su impresionante ubicación sobre el río Guadalquivir.

Actividades familiares: visitas interactivas y eventos de fin de semana, como "La Edad Media en familia", donde los niños pueden vestirse con trajes medievales y participar en distintos juegos. castillodealmodovar.com

3. Castillo de La Mota

Localizado en Medina del Campo, Valladolid, este castillo se comenzó a construir en el siglo XV, durante el reinado de **Juan II de Castilla**, aunque la zona ya contaba con una fortificación anterior de origen medieval. En 1465, fue el escenario de la sublevación contra **Enrique IV de Castilla** por parte de la nobleza y de la corte que apoyaba a su hermana **Isabel**, lo que aceleró la guerra civil entre los partidarios de ambos. A lo largo de los siglos, el castillo fue reforzado, especialmente en el siglo XVI, cuando se mejoraron sus murallas y se construyó la Torre del Homenaje, uno de los elementos más representativos de la fortaleza. En el siglo XX, el castillo fue restaurado y abierto al



público, convirtiéndose en uno de los principales atractivos turísticos de la región. Su bien conservada estructura y su historia lo convierten en un monumento clave del pasado medieval y renacentista de España.

Actividades familiares: visitas teatralizadas protagonizadas por personajes históricos y talleres para niños que les acercarán a la figura de Isabel la Católica. castillodelamota.es

4. Castillo de Javier

El momento más destacado de la historia de este castillo está vinculado con la figura del gran **san Francisco Javier**, uno de los misioneros más grandes del cristianismo por su obra evangelizadora en Asia y su influencia en la expansión del catolicismo. ¡Es nada más y nada menos que el lugar donde nació el gran santo en 1506! La construcción del castillo se remonta al siglo X. Originalmente fue una fortaleza medieval que formaba parte de la red defensiva del Reino de Navarra. A lo largo de los siglos, el castillo de Javier pasó de ser

una fortaleza defensiva a un centro de peregrinación. El edificio sufrió varias reformas, y en el siglo XVII, se construyó una iglesia adyacente conocida como la iglesia de san Francisco Javier, que alberga los restos del santo. Durante los siglos XIX y XX, el castillo fue restaurado y, en la actualidad, es un importante punto de interés turístico-religioso especialmente durante la fiesta de san Francisco Javier, el 3 de diciembre, y en la Javierada, una peregrinación que reúne cada mes de marzo a miles de jóvenes.

Actividades familiares: ideal para acercar a los niños a este gran santo. castillodejavier.es

5. Castillo de Sagunto

La primera construcción de este castillo en la provincia de Valencia se remonta al siglo II a.C., durante la época romana. El momento más relevante de su historia ocurrió cuando la ciudad fue sitiada por el general cartaginense **Aníbal**, durante la Segunda Guerra Púnica. La resistencia heroica de los habitantes de Sagunto fue un

acontecimiento crucial, y el sitio marcó el inicio de la famosa campaña de Aníbal contra Roma. Tras la caída de la ciudad, Sagunto fue destruida, pero fue reconstruida y se mantuvo como una localidad importante en tiempos romanos. Con el paso de los siglos, el castillo fue reformado y ampliado por diferentes civilizaciones, incluyendo los visigodos y los musulmanes. Durante la Reconquista, Sagunto fue tomada por las fuerzas cristianas en 1238, bajo el reinado de **Jaime I de Aragón**, quien también emprendió reformas en el castillo para fortalecer su defensa. Hoy el castillo cuenta con una gran muralla, una torre del homenaje y restos de diversos edificios, y ofrece una impresionante vista panorámica de la ciudad.

Actividades familiares: talleres para niños; pueden crear escudos y espadas, o hacer juegos de rol vestidos con trajes de la época.

6. Castillo de Bellver

Esta fortaleza mallorquina de origen medieval fue construida en el siglo XIV por el **rey Jaime II de Mallorca** como residencia real y defensa de la ciudad. Su ubicación en una colina ofrece unas vistas panorámicas impresionantes de Palma y la costa. El castillo de planta circular es uno de los pocos castillos con esta forma en Europa, dibujo que no sólo tenía fines estéticos, sino también defensivos. En los siglos XIX y XX, el castillo experimentó un progresivo deterioro, pero ya en el siglo XX comenzó un proceso de restauración, que lo transformó en un importante atractivo turístico y cultural. 

Actividades familiares: el castillo alberga el Museo de Historia de la Ciudad de Palma. Los niños pueden participar en actividades interactivas y educativas. castelldebellver.palma.es

SOLO JAVIER

JOSEPMARIA ANGLÈS dirige esta película sobre la vida de **Javier Sartorius Miláns del Bosch**, nacido en 1962 y fallecido prematuramente en 2006 tras una dolorosa enfermedad. Se trata de un docudrama que combina las entrevistas e imágenes documentales con muchas partes de ficción sobre las distintas etapas de la vida de Javier. Esta parte biográfica, que suele ser lo más flojo en este tipo de películas, aquí es especialmente brillante. Javier nació en una familia pudiente y famosa, y de joven se dedicó al tenis y a la juerga. Se marchó a California a estudiar y allí conoció

el mundo de los sin techo. Comenzó en su vida un periodo de inquietud espiritual que lo llevó al orientalismo, luego estuvo en Perú como voluntario, y allí –gracias a un sacerdote– se acercó a la fe católica que había abandonado de pequeño. Volvió a España e ingresó en un monasterio. La película transmite con mucha sencillez y con gran cuidado estético este proceso de conversión que fue un camino largo, al estilo de **san Agustín**. Familiares, amigos y compañeros, con sus testimonios, van dibujando el atractivo retrato de un hombre mundano que encontró a Dios y lo dejó todo por Él.



FICHA TÉCNICA ★★★★★

- Dirección: Josepmaria Anglès
- País: España
- Año: 2024
- Duración: 91 min
- Género: Documental



INMACULADA

El polaco **Michal Kondrat**, al que debemos varios documentales de temática católica, dirige *Inmaculada*, película que trata de hacernos profundizar en el misterio de la Inmaculada Concepción de la Virgen María. Para ello va a contar con las intervenciones teológicas de varios miembros de los Padres Marianos de la Inmaculada Concepción, congregación fundada en Polonia en 1670 por **san Estanislao Papczynski**. *Inmaculada* cuenta con una parte de ficción muy cuidada que recrea episodios de la vida de la Virgen, de Jesús y de san Joaquín y santa Ana, y otra parte documental, que además de las declaraciones ofrece imágenes muy bellas, por ejemplo, del santuario de Lourdes. El contenido de la película es teológico, no estamos ante un producto cultural de frontera.

FICHA TÉCNICA ★★★★★

- Dirección: Michal Kondrat
- País: Polonia
- Año: 2024
- Duración: 80 min
- Género: Documental

LA BICICLETA DE BARTALI

De Italia nos llega esta sencilla película de animación ambientada en Belén, con el trasfondo del conflicto judeo-palestino. Dos jóvenes ciclistas, David e Ibra, judío y palestino respectivamente, entrenan para competir en una carrera local. Aunque rivales, se hacen amigos y quedan para entrenar juntos, pero enseguida sus familias y equipos respectivos se rasgan las vestiduras por considerar esa amistad casi como una traición. Paralelamente, el abuelo de David, italiano, le cuenta cómo cuando era un chaval trucaba la bicicleta del famoso campeón **Gino Bartali** para que este pudiera transportar documentos falsos con los que salvar judíos. Ambas tramas coinciden en un canto a la superación del odio y al encuentro entre judíos y palestinos.

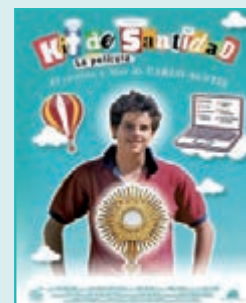


FICHA TÉCNICA ★★★★★

- Dirección: Enrico Paolantonio
- País: Italia
- Año: 2024
- Duración: 80 min
- Género: Animación / Drama

KIT DE SANTIDAD

Carlo Acutis vuelve a ser protagonista de una película que, en este caso, está a medio camino entre la ficción y el documental.



En realidad habría que decir que es una ficción trufada de documental. La trama nos cuenta la historia de un joven descarriado que se siente culpable del infarto que sufre su padre en el curso de una bronca con él, y que lo ha dejado en coma. Desesperado, conoce por casualidad a un sacerdote que le pone en contacto con jóvenes seguidores de Carlo Acutis. Este grupo trabaja sobre unos videos en los que la madre de Acutis explica el "kit" de santidad: elementos fundamentales de la vida cristiana, como la Eucaristía, la confesión, las obras de misericordia o la oración. 

FICHA TÉCNICA ★★★★★

- Dirección: Gaby Jácoba
- País: México
- Año: 2025
- Duración: 93 min
- Género: Documental

QUINTO CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE GIOVANNI PIERLUIGI DA PALESTRINA

El Príncipe de la música

Ante los abusos y la confusión de la música en los templos, **san Carlos Borromeo** buscó al autor que pudiera restaurar la música litúrgica: **Giovanni Pierluigi da Palestrina** (1525-1594), autor de la Misa del Papa Marcelo, la obra que salvó la música sacra.

TRENTO, 1562. En las deliberaciones de la sesión tercera del concilio se debatía sobre la música sacra. Un cardenal italiano se quejaba de los abusos de la polifonía: “La música actual con tantas melodías intrincadas no permite distinguir el texto litúrgico. No se entiende nada. Además, autores como **Orlando di Lasso** recogen melodías de canciones galantes —enfaticizó— o incluso obscenas en sus misas”.

El **Papa Pío IV** se levantó gravemente, pidió silencio con un ademán y pontificó: “Hay que volver al gregoriano y prohibir los instrumentos en la liturgia”.

El propio sobrino del Papa, el cardenal **Carlos Borromeo** (canonizado en 1610) pidió la palabra e hizo una petición desesperada: “Podríamos buscar

un compositor que aunara la claridad del texto, la belleza de la polifonía, y evitara las melodías mundanas”. En su mente estaba el maestro de capilla de Santa María la Mayor, **Giovanni Pierluigi da Palestrina**, hombre piadoso ligado al papado desde que, a los 12 años, un obispo lo escuchara cantar en la calle de su ciudad natal de Palestrina, y le invitara a incorporarse al coro de la capilla Sixtina. El Santo Padre volvió la mirada y manifestó: “Sea, y vos mismo buscaréis a ese hombre”.

Éxito rotundo

A pesar de algunas reticencias iniciales, el maestro Palestrina aceptó el encargo y se lo dedicó al **Papa Marcelo II**, el cual había fallecido siete años atrás. El propio compositor dirigió su misa ante el Papa, que, conmovido por la serena belleza de la

misma, y al comprobar que cumplía fehacientemente con las condiciones requeridas, no sólo se arrepintió de sus planes anteriores, sino que la eligió como la misa que se interpretaría en la coronación de los Papas, lo cual se hizo ininterrumpidamente desde entonces hasta 1963, cuando tuvo lugar la última coronación papal, la de **Pablo VI**.

El gran mérito de Palestrina fue aunar el arte sublime de la polifonía renacentista en las partes con textos cortos (ej. *Kyrie*, *Agnus Dei*) con la limpieza del sonido, en una partitura adaptada al ritmo natural de la voz hablada, en los textos largos (ej. Gloria), permitiendo la escucha clara del texto. Siempre se mantuvo fiel a la Iglesia en lo personal y en lo laboral, rehusando grandes ofertas seculares, como la del duque de Mantua, para mantenerse en su querida Roma, muriendo como “compositor de la capilla papal”.

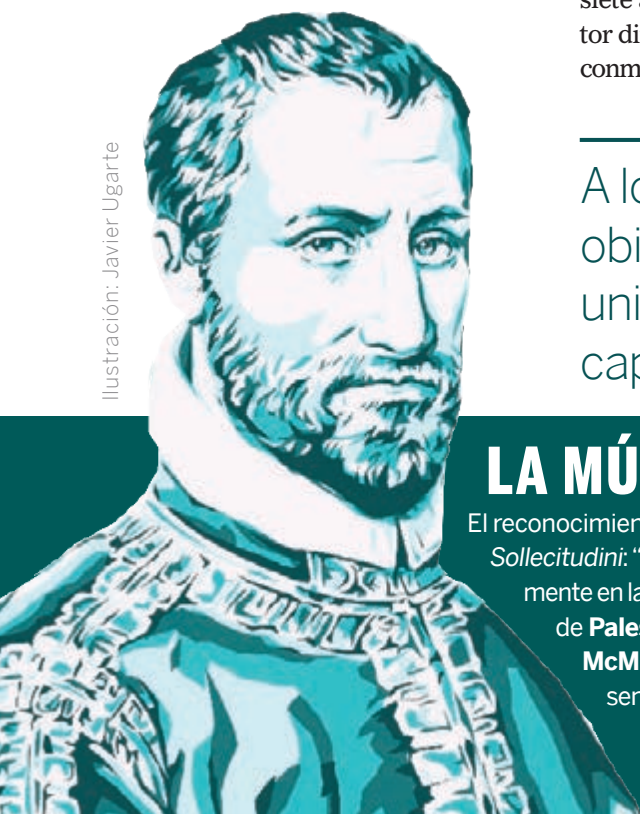
El **Papa León XIV** se ha referido a la efeméride definiendo a Palestrina como “uno de los compositores que más han contribuido a la promoción de la música sacra, para la gloria de Dios y la santificación y edificación de los fieles”. 

A los 12 años un obispo lo invitó a unirse al coro de la capilla Sixtina

LA MÚSICA QUE TRANSPORTA AL CIELO

El reconocimiento de su música trasciende los siglos, como lo expresa el **Papa san Pío X** en *Tra le Sollecitudini*: “Cualidades (que) se hallan también en sumo grado en la polifonía clásica, especialmente en la de la escuela romana, que en el siglo **XVI** llegó a la meta de la perfección con las obras de **Palestrina**”. Como obra plenamente espiritual, el compositor contemporáneo **James McMillan** nos comparte su experiencia personal: “Cuando la escuché por primera vez sentí que estaba en el cielo, [...] este es el efecto que produce Palestrina en los oyentes”.

Ilustración: Javier Ugarte



Por **Enrique García-Máiquez**

COPLAS A LA VIDA ETERNA

del padre

Uno de los temas peliagudos de este tiempo, sobre el que se publican apasionantes ensayos cada año, es el arrinconado lugar del padre en el mundo contemporáneo. Hace casi 550 años, **Jorge Manrique** no sólo escribió a la muerte de su padre, sino a su vida, con agradecimiento y con esperanza en la vida eterna. Es un canto a lo mejor de la paternidad que desafía los tiempos y a este tiempo. O sea, es un texto imprescindible.

LO PRIMERO que llama la atención de las *Coplas a la muerte de su padre* es la facilidad con la que se lee un texto escrito hace medio milenio. Asombra el vigor del idioma castellano de Manrique, que pasa a través de los siglos como una flecha sobrevuela los castillos impugnables, los muros y baluartes y barreras, la cava honda chapada o cualquier otro reparo.

Los años no han embotado el filo de estos versos. **Azorín** les dedicó unas páginas transidas y era el poema preferido de **Menéndez Pelayo**. **Jaime Gil de Biedma** cuenta en su diario de 1956 que al oírlos “tuvo la revelación de la poesía”. Además, se cantan muy bien. La versión de **Paco Ibáñez** es adusta y juglaresca, con una emoción contenida. La versión de **Amancio Prada** es extraordinaria y le saca al poema todo el brillo verbal y toda la hondura espiritual, con una emoción desbordada. Recomendando ambas (se encuentran en YouTube) para acompañar la lectura, pues facilitan el acceso a la poesía. Si hubiese que escoger, la de Amancio Prada es mi debilidad.

El atento estudioso **Vicenç Beltrán** ha subrayado que estamos ante un poema menos ascético de lo que comúnmente se ha pensado. ¿Menos? Sí, pero no en el sentido de que no sea

una obra profundamente convencida del cristianismo que profesa, sino porque no es una obra clerical. Presenta un modelo seglar de pasar por el mundo y de ganarse la gloria “con las manos”. Otra lección para nuestros tiempos, significativamente unida a la de la paternidad. Cabe un cristianismo firmemente sentido y sostenido sin una gota de blandura ni ñoñería.

Durante mucho tiempo dije a la menor ocasión que mi muerte ideal era la de don **Rodrigo Manrique**. Ojalá cercado de mi mujer, y de mis hijos y hermanos y criados, dando el alma a Quien me la dio, y dejándoles –harto consuelo– mi memoria. Lo sigo pensando; pero he añadido de un tiempo a esta parte algo muchísimo más perentorio: entre líneas, Jorge Manrique nos ha dibujado un ideal de vida, al que también nos insta a aspirar. Nos muestra, como quien

“Jorge Manrique nos ha dibujado un ideal de vida, al que también nos insta a aspirar”



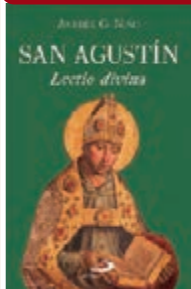
DÍGALO EL DE PORTUGAL

Para disfrutar de las *Coplas* no hace falta conocer la historia de la España de finales del siglo XV, pero, si se la conoce, la obra se irisa de nuevos matices. Es significativo lo poco que presume Jorge Manrique de familia y prosapia en su poema. Tan poco, que muchos lectores han pensado que se trataba de un hidalgo o noble menor. Pertenecía a una de las familias fundamentales de la Castilla de su tiempo, que participó en primera línea en todos los convulsos avatares que precedieron el ascenso de Isabel la Católica al trono. No se perdieron ni una intriga. Que no presuma contribuye, subterráneamente, a darle alcance universal al poema. Un ejemplo: su padre era el conde de Paredes, pero el poema sólo se gloria de los títulos de “buen caballero” y de “claro varón”. Nada más noble. Entre líneas, se puede observar cierto resquemor en *Las Coplas* porque los Reyes Católicos no han pagado tantos servicios. Es bonito, porque la protesta va implícita. Y con un tono de profundo orgullo. Si han sido o no buenos servidores de sus reyes lo tienen que decir sus enemigos, no los monarcas ni menos los cortesanos: “Dígallo el de Portugal / y en Castilla quien tomó / su partido”. Qué chulería perfecta. Por arriba (Dios), por debajo (la muerte) y por los lados (la familia y la política), las *Coplas* son un poema inacabable. La vida de la fama también la tiene asegurada don Rodrigo Manrique por los siglos de los siglos.

no quiere la cosa, todo un mundo de virtudes, grandes, medianas y pequeñas, que van desde la sobriedad sentimental (pero muy honda) hasta la delectación en los placeres de la vida (tan fugaces). Son lecciones que, unas tras otras, necesitamos aquí y ahora. La fe se conjuga con la fortaleza. Los derechos propios se defienden. Se confronta a los enemigos y se ama tiernamente a los amigos. La familia es un baluarte. La mejor herencia que un padre puede dejar a sus hijos es su ejemplo. 

NUESTRA selección

ESPIRITUALIDAD



SAN AGUSTÍN. LECTIO DIVINA

La elección como Papa de **León XIV**, misionero agustino, ha vuelto a poner en el foco, más si cabe, la figura de **san Agustín**, una de las grandes fuentes de la espiritualidad católica. El santo de Hipona explica como pocos la belleza de las Sagradas Escrituras a través de su propia experiencia. Este libro ofrece, precisamente, reflexiones de la Escritura realizadas por san Agustín en *Confesiones* y en *Explicación de los salmos*.

■ Autor: **Andrés G. Niño** ■ Editorial: **San Pablo** ■ Págs.: 276 ■ PVP: 22,50 €

ENSAYO



EL CUERPO DE JESÚS. LA REFLEXIÓN DE JOSEPH RATZINGER

La Encarnación cambió el rumbo de la historia para siempre. **Jesús** vino a nosotros y entregó su vida para abrir las puertas del Cielo. Y lo hizo como verdadero Dios y verdadero hombre, con un cuerpo. Para guiar al lector por caminos seguros, el autor se apoya en las reflexiones que hizo **Joseph Ratzinger** durante años sobre la humanidad de Jesús.

■ Autor: **Agostino Molteni** ■ Editorial: **Encuentro** ■ Págs.: 222 ■ PVP: 19,95 €

ESPIRITUALIDAD



¿DÍOS EXISTE?

El título de este ensayo ya es una clara declaración de intenciones. Y si además el autor de sus más de 300 páginas es el cardenal **Robert Sarah**, la respuesta a esta cuestión que millones de hombres se han hecho desde hace cientos de años está a la altura de las expectativas. El purpurado ofrece argumentos con la claridad que le caracteriza a cuestiones complejas, pero necesarias para que muchos puedan conocer a Dios.

■ Autor: **Robert Sarah** ■ Editorial: **Palabra** ■ Págs.: 597 ■ PVP: 25,99 €

ENSAYO



CONTENTAMIENTO DE HABER NACIDO (2016-2019)

Si al ejército de seguidores de nuestro querido **Enrique García-Máiquez** les encanta su aguda forma de analizar la actualidad, quedarán todavía más sobrecogidos si lo leen abriendo su alma y hablando de lo más grande que tiene: su mujer y sus hijos. En este diario reflexiona sobre su vida y sobre la vida en general, lo que genera una conexión evidente con los lectores, que verán retazos en estas páginas de su propia existencia.

■ Autor: **Enrique García-Máiquez** ■ Editorial: **Homo Legens** ■ Págs.: 320 ■ PVP: 23,65 €

ESPIRITUALIDAD



HE AQUÍ EL CORAZÓN QUE TANTO NOS AMÓ

Nada mejor para poner broche al 350 aniversario de las apariciones del Sagrado Corazón a **santa Margarita María de Alacoque** que este libro. El jesuita **Edouard Glotin** se adentra en el mensaje espiritual de Paray-le-Monial y en las grandes gracias que ha traído al mundo en estos siglos. Tanto para los devotos de esta espiritualidad, como para aquellos que deseen conocerla, la obra presenta lo que ocurrió y explica el legado espiritual que este acontecimiento ha dejado a la Iglesia.

■ Autor: **Edouard Glotin** ■ Editorial: **San Pablo** ■ Págs.: 200 ■ PVP: 18,05 €

Un buen plan

Por **Javier Lozano**

NOVELA



1077. EL INVIERNO DEL REY MENDIGO

■ Autor: **Manuel Alejandro Rodríguez de la Peña**
■ Editorial: **Schedas**
■ Págs.: 597
■ PVP: 25,99 €

El catedrático de Historia Medieval **Alejandro Rodríguez de la Peña** se estrena como novelista con una obra que se desarrolla en un periodo histórico que domina como pocos y del que ofrece un vivo y realista retrato. Además, una grata sorpresa es su gran capacidad narrativa, lo que hace que sus páginas sean devoradas por el lector mientras se adentra en las luces y las sombras de la Edad Media y del conflicto entre la Iglesia y el poder de los emperadores, todo ello a través de turbulenta historia del monarca alemán **Enrique IV**.

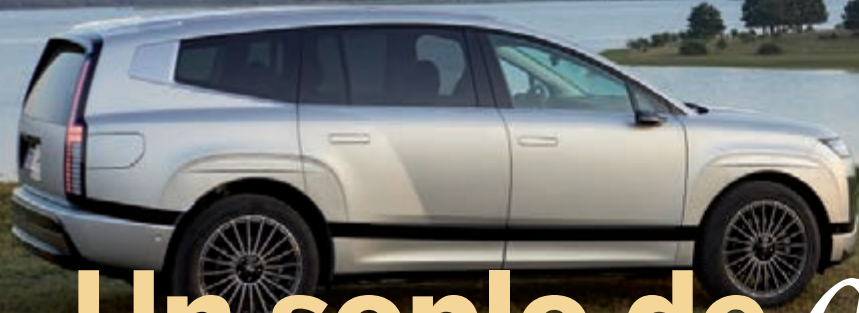
FAMILIA



AMAR NO ES USAR

■ Autores: **Jason y Crystalina Evert**
■ Editorial: **Campomanes**
■ Págs.: 66, 59 y 55, respectivamente.
■ PVP: 10 € por unidad

Bajo este título se presenta una colección de tres libritos escritos por el matrimonio **Jason y Crystalina Evert**. Estos expertos en Teología del Cuerpo abordan tres cuestiones de gran actualidad y no exentas de polémica: *Masculinidad pura*, *Feminidad pura* y *Amor puro*. Son tres obras muy sencillas que responden brevemente a preguntas que un hijo o uno mismo podría formularse, lo que hace de ellos un buen material de consulta para matrimonios, padres, catequistas o educadores.



HYUNDAI INSTER

Un soplo de *aire fresco*

El nuevo Hyundai Inster se presenta como un coche versátil, muy útil para uso urbano, pero también para viajes familiares, e incluso para los jóvenes, pues pueden aprovechar todas las novedades de conectividad que presenta.

HOY ES extraño subir a un nuevo coche y poder decir que estás sentado en un vehículo que aporta novedades. Esta ha sido la sensación que ofrece el nuevo Hyundai Inster. Desde el exterior la línea llama la atención y la primera impresión es un tanto sorprendente. Tiene un diseño muy cúbico que termina gustando.

La sorpresa llega en el interior del habitáculo. Entrás con la idea preconcebida de que se trata de un coche pequeño. Sin embargo, el interior dice otra cosa, todo es muy espacioso. La forma cúbica y los 2,58 metros de distancia entre ejes permiten una habitabilidad semejante a un coche de un segmento superior. El tipo de asiento de la parte delantera facilita moverse dentro de la cabina e incluso salir por el lado del pasajero. Cuando no es necesario ocupar todo el volumen de maletero, es posible deslizar los asientos y gozar de un enorme espacio para que los pasajeros puedan viajar con las piernas estiradas. Además, el maletero, con un volumen entre 280 y 351 litros, dispone bajo el suelo de un espacio para objetos medianos.

Estas cualidades de habitabilidad llevan al Inster a un concepto de vehículo muy polivalente, tanto por sus posibilidades de coche urbano, como para su uso en viajes familiares. Pero

también es idóneo para los jóvenes, que aprovecharán el equipamiento de conectividad.

Eléctrico total

El Inster es un coche totalmente eléctrico y dispone de dos niveles de potencia, 97 y 115 caballos, que en las dos opciones mueven el coche con mucha ligereza. Otro dato fuerte es su autonomía. Con la batería más pequeña de 42 kWh puede recorrer hasta 327 kilómetros y 375 kilómetros con la mayor de 49 kWh.

Una buena solución del Inster es su sistema de calefacción por bomba de calor, que ayuda a calentar la cabina de manera eficiente al absorber y reutilizar el calor del aire externo y la electrónica del vehículo, lo que minimiza la pérdida de autonomía mientras se circula a bajas temperaturas.

Otro aspecto llamativo del nuevo eléctrico de Hyundai es su alto nivel de equipamiento para la seguridad y ayudas a la conducción. Desde el momento en que nos ponemos

al volante, la sensación es de gran comodidad en la conducción. Al pasar por badenes o superficies irregulares, la suspensión absorbe los impactos sin causar sacudidas.

Para el infoentretenimiento ofrece una pantalla LCD de 10,25 pulgadas. Y entre las ayudas de conducción, destaca el sistema de control de crucero inteligente, que ajusta la velocidad del vehículo en función de las condiciones futuras de la carretera, lo que garantiza una experiencia de conducción más segura. 

FICHA TÉCNICA



MOTORES: eléctricos de 97 y 115 CV.

BATERÍAS: de 42 y 49 kWh.

AUTONOMÍA: 327 y 375 km según batería.

TRANSMISIÓN: tracción delantera.

VELOCIDAD MÁXIMA: 140 y 150 km/h, según motor.

LARGO/ANCHO/ALTO: 3,82/1,61/1,57 metros.

MALETERO: 280 a 351 litros y 1.095 litros con asientos plegados.

PRECIOS: desde 24.990 € hasta 31.600 € (sin las ayudas a eléctricos).

“Desde que nos ponemos al volante, la sensación es de gran comodidad”



LE CORDON BLEU®
MADRID

Producción: **Marta Peñalver**

Fotografía: **Dani García**

Tartaleta de CHOCOLATE



Ingredientes 👤👤👤

MASA SABLÉE DE CHOCOLATE:

120g de mantequilla fría en dados
• 95g de azúcar glas • 35g de harina de almendra • 60ml de huevo • 1g de sal fina • 215g de harina • 25g de cacao en polvo puro.

GANACHE COCIDA DE CHOCOLATE:

235g de nata • 200g de chocolate negro 70% • 60g de huevo • 22g de yemas de huevo • 45g de mantequilla • C.S. de sal.

GLASEADO DE CHOCOLATE:

55g de nata • 135g de brillo frío
• 70g de chocolate negro • 40g de agua.

CRUJIENTE DE PRALINÉ DE NARANJA:

40g de chocolate con leche • 50g de pasta de avellana • 35g de *pailleté feuilletine* • ralladura de 1 naranja.

CHEF FRANCISCO LOIRA

Se graduó con mención especial al mejor proyecto de fin de curso en el Centro Superior de Hostelería de Galicia.

Ha trabajado en restaurantes de referencia como La Terraza del Casino, El Chaflán, Hotel Palacio del Carmen, Jean Luc Figueras, Cullerde Pau y Lera, entre otros. En 2013 comenzó un proyecto propio dentro del Mercado de San Ildefonso. En 2018 se incorporó al proyecto de apertura del restaurante Saddle, que obtuvo su primera estrella Michelin y 2 Soles Repsol en 2019. En 2022 se unió al equipo de Le Cordon Bleu Madrid como profesor.



MASA SABLÉE DE CHOCOLATE

- En el bol de la KitchenAid, poner la harina de almendras, la harina, el cacao en polvo, la mantequilla fría, el azúcar glas y la sal. Mezclar hasta obtener una textura arenosa.
- Incorporar el huevo batido (atemperado), mezclar hasta que se integre totalmente y se junte la masa. Debe formarse una bola irregular.
- Estirar la masa entre 2 papeles sulfurizados dejando un grosor de unos 2-3mm. Dejar reposar estirada en la nevera durante 20-30 minutos.
- *Foncer* la tarta y pinchar la base con un tenedor. Enfriar durante otros 10 minutos.
- Hornear a 160°C durante 18-20 min. Retirar y pasar a una rejilla para enfriar.

GANACHE COCIDA DE CHOCOLATE

- Derretir el chocolate al baño maría, hasta que alcance los 45°C.
- Calentar la nata a 65°C y verter en el chocolate en tres tandas mezclando con una lengua pastelera para realizar la *ganache*.
- Añadir los huevos y las yemas (previamente atemperados). Añadir la mantequilla derretida y mezclar.
- Verter la *ganache* sobre la tarta, debe quedar a ½ cm, más o menos, del borde.
- Precalentar el horno a 150°C y hornear

durante 3-4 minutos con ventilador bajo. La temperatura no debe ser alta para evitar que se cueza demasiado. Debe quedar con textura de flan.

- Retirar y dejar enfriar.

GLASEADO

- Calentar la nata con el agua y el brillo a 70°C aproximadamente. No debe hervir.
- Derretir el chocolate al baño maría. Añadir la nata en varias tandas al chocolate y emulsionar removiendo con una lengua pastelera (*ganache*).
- Para eliminar las burbujas, mover la mezcla golpeando poco a poco contra un paño sobre la mesa; así la burbuja subirá a la superficie y se romperá.
- Añadir el glaseado sobre la tarta a una temperatura de 35-38°C. La *ganache* de la tarta debe estar a 15-18°C. Añadir un poco del glaseado en el centro de la tarta y extender con las manos.
- El glaseado debe ser fino, dejar reposar unos minutos para enfriar.

CRUJIENTE DE PRALINÉ CON NARANJA

- Fundir el chocolate con leche a 40°C. Añadir la pasta de avellana y el barquillo. Terminar con la ralladura de naranja.
- Moldear y enfriar rápidamente.

La cuestión social

Cada vez que el difunto Papa **Francisco** ponía sobre el tapete la apremiante “cuestión social”, provocaba los espumarajos de ciertos sectores economicistas, que de inmediato lo motejaban grotescamente de “rojo” o “peronista”. A finales del siglo XVIII, con la revolución de **Adam Smith**, los economistas quisieron liberar la economía de la teología; después, los economistas quisieron desvincular la economía de la moral, hasta llegar a la situación presente, en que la economía se ha convertido en una ciencia cada vez más abstracta y matemática. Pero lo cierto es que la economía no es una ciencia matemática, pues sus resultados dependen de elecciones humanas; y allá donde hay elección, actúa la moral. Renunciar al análisis de las realidades económicas desde presupuestos teológicos y morales es tanto como dimitir de la fe.

Que la cuestión social es núcleo sustancial de la fe lo demuestra plenamente la tradición catequética, que al referirse a los pecados de iniquidad más grave y manifiesta, los cuatro “pecados que claman al cielo”, nombra específicamente dos que atañen a la “cuestión social”: la opresión del pobre y la defraudación o retención injusta del jornal del trabajador.

La doctrina social de la Iglesia, afirmaba **Juan XXIII** en su encíclica *Mater et Magistra*, es inseparable de la doctrina que la misma enseña sobre la vida humana; y es que, en efecto, poco sentido tendría defender la vida y la familia si al mismo tiempo la Iglesia no defendiese una concepción del trabajo que permita a las personas criar dignamente a sus hijos y dedicarse a sus familias. El trabajo –nos recor-



San Francisco regala su manto a un pobre. Fresco de Giotto en la Basílica de San Francisco en Asís (Umbría, Italia).

“La doctrina social de la Iglesia no es una tercera vía entre el capitalismo liberal y el capitalismo marxista, sino una reflexión sobre la realidad a la luz del Evangelio”

daba **Juan Pablo II** en su encíclica *Laborem Exercens*— es una condición para hacer posible la fundación de una familia, ya que esta exige los medios de subsistencia que el hombre adquiere normalmente mediante el trabajo.

El trabajo debe contribuir a la realización plena de nuestra humanidad, al perfeccionamiento de nuestra vocación de personas elevadas a un orden sobrenatural. De ahí que el trabajo deba estar en función del hombre, y no el hombre en función del trabajo; de ahí también que todas las fuerzas económicas deban supeditarse al trabajo,

incluido el capital, pues como nos recordaba Juan Pablo II, “el trabajo es siempre una causa eficiente primaria, mientras que el capital es sólo un instrumento o causa instrumental”. Este principio evidente es el que trata de conculcar el economismo materialista, convirtiendo el trabajo en una especie de mercancía o instrumento al servicio de la producción. Tal como denunciara **Pío XI**, la inestabilidad y complejidad de la economía han embotado de tal modo las conciencias que la ganancia de riquezas, obtenida sin reparar en medios, se ha erigido en fin primordial, convirtiendo el

trabajo en un mero instrumento para alcanzar ese fin. Y en momentos como el presente, en que esa ganancia de riquezas se ha desatado, en volandas de la globalización, es tentación de una cierta doctrina económica apartada de la verdadera ley moral desproteger y debilitar al trabajador, mediante legislaciones que no respetan la dignidad humana, la justicia social y el bien común.

La doctrina social de la Iglesia no es, concluye Juan Pablo II, una tercera vía entre el capitalismo liberal y el colectivismo marxista, tampoco una ideología, sino una reflexión sobre la realidad social, política y económica a la luz del Evangelio. Proclamar esa doctrina forma parte de la misión evangelizadora de la Iglesia, por mucho que algunos pretendan silenciarla. Que nuestro nuevo Papa haya elegido el nombre de **León**, en homenaje al autor de *Rerum Novarum*, augura gozosamente que no dimitirá de esta misión. 



Por Juan Manuel de Prada

www.juanmanueldeprada.com



**Gratis con cada pedido web,
exhortación apostólica postsinodal
*Sacramentum caritatis***

 **BAC** Biblioteca
de Autores Cristianos

Edificio «SEDES SAPIENTIAE»
Manuel Uribe, 4 – 28033 Madrid
Tel.: 911 717 431
pedidos@edicionescee.es

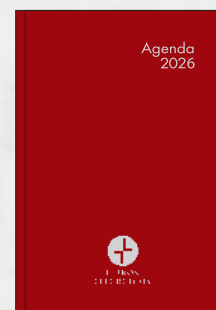


**Calendario Litúrgico - Pastoral
2025-2026**

PVP: 18 € | 400 págs.

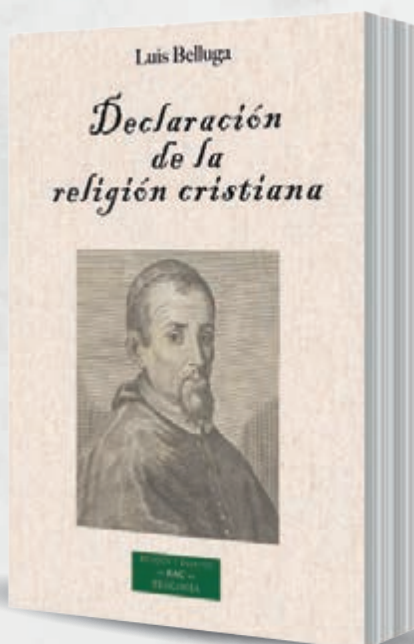


El Calendario,
los Salmos responsoriales y
la Agenda 2026 se venden de forma
conjunta e indivisible



**Apócrifos, cuentos
y microrrelatos
de fe**

Francisco García Martínez
PVP: 12 € | 144 págs.



**Declaración
de la religión
cristiana**

Luis Belluga
PVP: 29 € | 240 págs.



**Educar para la
democracia
en un mundo fragmentado**

Fundación Pontificia
Gravissimum Educationis
PVP: 43 € | 352 págs.



JESUS ^{LUZ} DEL MUNDO

UN NIÑO ORDINARIO,
UNA FE EXTRAORDINARIA.

