

Misión⁷⁸

La misión de este número: Elevar la mirada a la eternidad

APUNTAR AL CIELO

Termina un año más y comienza uno nuevo. No hay mejor propósito que detenernos a pensar si nuestra vida apunta a lo más alto o si bien nos conformamos con las cosas menudas. Porque la meta del cristiano no es otra que alcanzar el Cielo



CARINA CASTRO

“Los adolescentes hoy están hiperconectados, pero la hiperconexión digital los lleva a tener cero conexión real”

LA MESA CATÓLICA: MUCHO MÁS QUE PAN, VINO Y TRADICIÓN

“Para un cristiano toda comida debería ser lo más parecido a un banquete”

LUCÍA CAPAPÉ

“Miguel presentía que estaba hecho para algo grande; cuando le diagnosticaron la ELA, me dijo: ‘Creo que esto es para lo que Dios me ha elegido’”



EDUCACIÓN
EN CRUDO

Preguntas difíciles,

respuestas sencillas

Un vídeo podcast que habla solo y sin filtro de educación

Realizado por Colegios **RC** España

Descúbrelo en:



educacionencrudo.com

Dios se hace cercano

"El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros"

(Jn. 1, 14)

La revista *Misión* te acerca la **belleza de la fe** a tu hogar.

Suscríbete y **recíbela gratis** cada tres meses.

ESCANEA PARA
SUSCRIBIRTE:



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.



Este Adviento recuerda a los que ya no están

Ofrece una misa por tus seres queridos que han fallecido



Visita encargaunamisa.com o llama al 900 31 34 34

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?

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 se celebrará?

Cada mes recogemos todos los encargos y se distribuyen entre los sacerdotes Legionarios de Cristo que residen en España.

Una vez asignada tu misa, **te contactaremos** para que sepas cuándo 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)

RECETARIO

Inés

Es por



es por todos.

CARTA DE LA DIRECTORA

EL AÑO pasado falleció mi hermana con 40 años. Parece que fue ayer cuando recibí la llamada de mi madre a una hora inesperada... Supe de inmediato que algo grave pasaba. “Se nos va, se nos va...”, me dijo. **Angélíka** llevaba ocho años conviviendo con un tumor cerebral. Fueron años de lucha, pero también de una sorprendente alegría vital. Conforme hacía frente a la enfermedad, su mirada empezó a elevarse. Iba aprendiendo a ver lo esencial.

En nuestros últimos mensajes le envié un fragmento del libro *Él y yo*, el diálogo místico de **Gabriela Bossis** con Jesucristo, recién publicado íntegramente por Ediciones Rialp: “¿Comprenderán las almas que Dios es su Sol y su Vida, el gran Encantador de la duración de sus días y el único Fin de su existencia? Recuerda siempre está plegaria: ‘Líbrame, Señor, de la preocupación de las bagatelas’. Todo es poco fuera de Dios [...]; Cuando estéis en la otra vida os diréis: ‘¿Cómo es posible que haya pasado yo tantos momentos sin amarlo?’. Yo he querido que Me busquéis en la oscuridad para que vuestra búsqueda tenga mérito. Y Me gusta también que Me encontréis en la penumbra. La claridad indecible vendrá más tarde. Yo también viví horas tenebrosas [...]. Fui en realidad un Hombre entre los hombres, y ya desde antes de mi Pasión sabía lo que es el sufrimiento y lo amaba por amor a vosotros. Amadlo ahora vosotros por amor a Mí y yo sacaré de eso la conversión para otros y para vosotros...” Tras leerlo, mi hermana me respondió:

“¿Dónde encontraste eso? Es exactamente lo que me está pasando”. Le conté que Bossis (1874-1950), dramaturga y actriz francesa, fue una mujer contemplativa con una intensa vida interior.

La enfermedad de Angélíka fue para ella un camino seguro hacia Dios. Y sus últimos tres meses se convirtieron en un golpe de gracia luminoso y decisivo. “Me he dado cuenta de que no estamos viviendo nuestra verdadera misión”, me decía. Veía con claridad que quienes la rodeábamos caminábamos por la vida distraídos, entretenidos con mil preocupaciones que pesan poco ante la eternidad.

“¿COMPRENDERÁN LAS ALMAS QUE DIOS ES EL ÚNICO FIN DE SU EXISTENCIA?”

Mientras tanto, ella vivía otra experiencia: “Estoy reviviendo la cruz. He tenido tres caídas, como Jesús camino del Calvario, y los dolores de cabeza me hacen resucitar en Su Amor”. Mi hermana falleció el 17 de marzo de 2024. Recibió los últimos sacramentos y, en ese dolor extremo que terminó por estallarle la cabeza (literalmente), se encontró con Dios.

Nos dejó, entre muchos otros tesoros, su música—era compositora y artista—, así que cuando queremos sentirla más cerca escuchamos *Farolito*: “Este farolito de mi corazón/ Todo lo que tengo/ Todo lo que soy/ Desvanece y aparece con el sol”.



Mi hermana
Angélíka con
su ukelele

Algo semejante vivió **Miguel**, el marido de **Lucía Capapé**, nuestra entrevista de Vidas (pp. 10-13). “Miguel presentía que estaba hecho para algo grande; cuando le diagnosticaron ELA, me dijo: ‘Creo que para esto es para lo que Dios me ha elegido’”, nos cuenta Lucía. Es natural que nadie quiera la enfermedad, pero también es verdad—como recoge Bossis— que “en la penumbra” es más fácil encontrar a Dios.

Este número de *Misión* coincide, además, con el cierre del año. Es hora de hacer balance, y por eso te invitamos a “elevar la mirada hacia la eternidad”, para que tu vida apunte a lo más alto y no te conformes con cosas menudas. Un gesto que jóvenes como **Quique Mira** y **María Lorenzo** (p. 54), un matrimonio dedicado a evangelizar, están logrando inspirar.

Encontrarás muchas otras “píldoras de eternidad” en estas páginas, incluso en rincones inesperados, como en la Biblioteca imprescindible que para cada edición prepara **Enrique García-Máiquez**. La autora que ha elegido esta vez, **Delphine de Vigan**, asegura que una vida no está bien concluida hasta que damos gracias a todos nuestros bienhechores. Y como ninguno de nosotros sabe cuándo llegará su hora, aprovecho estas líneas para dar las gracias: un año más llegamos a este trecho del camino gracias a vosotros. Queridos lectores y amigos de *Misión*, os deseo a todos una muy feliz Navidad. 

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

CARTAS DE LOS LECTORES

Gracias por la última revista sobre la trampa de una vida sin freno. Está completa desde el principio hasta el final. Para mí es una gozada cuando la veo en el bu-

zón. Estoy siempre contando los días para que llegue. Cuánto bien me hace en mis oraciones, sacrificios y entrega. En este mundo tan loco, que no sabe a dónde va, no

hay conciencia ni valores, como podemos ver en televisión las imágenes que nos meten por los ojos... ¡Da pena ver lo que está sucediendo! **F. Malía**

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, LC, P. Isabel
Molina Estrada, Alberto Ramírez,
Álex Rosal y Daniel Sada

Directora:
Isabel Molina Estrada
directora@revistamision.com

Redactor jefe:
Javier Lozano
jlozano@revistamision.com

Redacción:
Marta Peñalver y
Alicia Gómez-Monedero
redaccion@revistamision.com

Asesor editorial:
José Ángel Agejas

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

Colaboran en este número:
Isis Barajas, Patricia Barrero, Paco
del Brío, Margarita García, Enrique
García-Máiquez, Juan Orellana,
Rubén Risco, Paula Rivas, Miguel
Sanmartín Fenollera, Sergio Plaza y
Juan Luis Vázquez Díaz-Mayordomo

Fotografía:
Dani García

Ilustración:
Javier Ugarte y Rikki Vélez

Maquetación:
Susana Folgado

Retoque fotográfico:
Germán Arango

**Responsable de marketing y
fundraising:**
Javier Ugarte

Suscripciones:
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

Imprime:
Jomagar

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

Depósito legal:
M-23896-2008

Es por PABLO.

M es por todos.

- 39. El engaño de una vida sin trascendencia.
- 42. Los novísimos en cuatro pinceladas: "Nacemos para no morir nunca".
- 46. 8 claves para vivir la misión de este número: Elevar la mirada a la eternidad.

Sumario ⁷⁸

10 VIDAS

LUCÍA CAPAPÉ,
filóloga, docente y
viuda de Miguel Pérez

"Cuando pones tu
confianza en Dios,
los golpes duelen y lloras,
pero te sientes en Sus manos".



20 CORPORE SANO

Carina Castro: "La falta de sueño en los adolescentes es un problema de salud pública mundial".

ESPECIAL NAVIDAD

- 24. El sentido humano y divino de la mesa.
- 26. Sobre el arte de regalar y regalarse uno mismo.

28 FAMILIA Y EDUCACIÓN

Eva Corujo: "No somos dueños de la fertilidad".

- 30. Eneida Martínez: "El día que di a luz a mi hija, volví a nacer".
- 32. Kidfluencers: Cuando el niño se convierte en un "producto comercial".
- 34. Conociendo a Beatrix Potter, la reina de los cuentos de animales.
- 36. Acción social de la UFV: Experiencias que cambian la mirada y el mundo.

48 TENDENCIAS

10 claves para detectar la ideología en series y películas.

- 50. Aquilino Cayuela: "Hemos llegado a un punto de absurdo con tintes totalitarios".
- 52. Santiago Portas: "No se trata sólo de cifras, sino de acompañar a quien dedica su vida a servir".



16 PREMIOS MISIÓN 2025

"¡Tu misión y la de tu familia es única e irrepetible!".

54 FE VIVA

Quique Mira y María Lorenzo: "Yo, Quique, no puedo amar a María como Dios la ama".

- 56. "No hay que tener miedo al martirio, sino a perder la esperanza y a vivir en pecado".
- 58. 100 años del "Fátima español".
- 59. Cómplices de la misión gracias a Infancia Misionera.
- 60. Matrimonios y novios sobre RoCa.
- 62. Cómo "se hace" un santo.

64 UN BUEN PLAN

Ciudad de México: un viaje espiritual por el corazón de México.

- 66. Francis Poulenc: El músico ateo que recibió "el golpe de la gracia en pleno corazón".
- 67. Cine: *El Rey de reyes*.
- 68. Biblioteca imprescindible: *Las gratitudes*.
- 69. Nuestra selección de libros.
- 70. Nártex: Iglesia de San Antonio de los Alemanes.
- 71. Motor: Volvo XC60.
- 72. Le Cordon Bleu. Solomillo con crema de foie gras.

NUESTRAS FIRMAS

- 14. El punto sobre la i. *Verdad: cara, cruz y canto*, por Enrique García-Máiquez.
- 22. Hogar, dulce caos. *Cadés-Barnea*, por Isis Barajas.
- 74. Reserva natural. *Contemplar su rostro*, por Juan Manuel de Prada.



Esta Navidad, celebremos lo que de verdad nos une: *el hogar*

Gracias por permitirnos seguir formando parte de él.
La familia GILMAR te desea un feliz 2026 lleno de sueños cumplidos.



Por **Javier Lozano**

Fotografía: **Dani García**

LUCÍA CAPAPÉ

FILÓLOGA, DOCENTE Y VIUDA DE MIGUEL PÉREZ

“Cuando pones tu confianza en Dios, los golpes duelen y lloras, pero te sientes en Sus manos”

Lucía Capapé se quedó viuda con 38 años y cinco hijos. Su marido Miguel falleció por ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) con 40 años, una enfermedad temida y para la que no hay cura. Lejos de rebelarse ante un sufrimiento terrible, esta familia ha dado en todo momento un testimonio de fe que muestra cómo con Dios de la mano se puede vivir y morir con la mirada puesta en el Cielo.



MARZO DE 2021. **Miguel Pérez** falleció en Sevilla a los 40 años. Su caso se había viralizado en redes y había aparecido en medios de comunicación nacionales. Sufrió ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las células nerviosas encargadas del control de los músculos.

Miguel y su esposa **Lucía Capapé** vivían felizmente junto a sus hijos **Pelayo, Nicolás, Elías, Lucas y Miguel** cuando llegó el diagnóstico de la ELA. Meses de fatiga y de movimientos torpes les llevaron al médico, pero nunca imaginaron que saldrían de la consulta con una “condena a muerte”. Aun así, decidieron vivir la vida en plenitud con una confianza total en Dios y preparándose para el momento culmen de su vida: el tránsito hacia la vida eterna. No habían pasado dos años cuando Miguel partió de este mundo y, a pesar del gran dolor por la pérdida, lo que abundó en su familia fue paz y una esperanza clara en la Resurrección.

El *pater familias* era un ingeniero que había decidido dejar un buen trabajo como consultor para dedicarse a algo que llenase su vida de sentido. Fue así como se convirtió en director de un colegio. Lucía, filóloga y docente, lo acompañaba en esta vocación de servicio. Y con este espíritu de entrega vivieron la enfermedad. Miguel decía habitualmente –comenta su viuda a *Misión*– que creía que Dios lo llamaba para algo grande, y que vio con la ELA esa grandeza a la que era llamado.

Lucía recibe a *Misión* en su casa de Madrid, ciudad a la que regresó tras la muerte de su marido, quien, confiesa, sigue presente diariamente en el hogar. Apoyada en una fe asentada en el Opus Dei, saca adelante una casa y a sus cinco hijos con la certeza



“Miguel me decía: ‘Dios me quiere para algo grande, tengo que descubrirlo’”

clara de que sólo Dios sana los corazones. Por ello, no extraña verla tan alegre y llena de una vitalidad sobrenatural que transmite a sus hijos, a su entorno y a sus alumnos del centro de Bachillerato Fomento-Fundación de Madrid, del que es su directora. Porque, como destaca ella, “mi objetivo es llegar al Cielo”.

Su amor por Miguel comenzó en la adolescencia.

Efectivamente. Yo tenía 14 años y él 16 cuando empezamos a salir. Nos conocimos por mi hermano, que era amigo de Miguel. Nueve años después nos casamos. Yo sólo tenía 23 años.

Y llegaron cinco hijos, todos varones.

Tuvimos cinco niños, pero con mucha pena de no haber podido tener más porque soñábamos con una familia muy numerosa. Una limitación física nos impidió que llegaran más. Nos costó entenderlo. Yo le decía al Señor: “Tú necesitas soldados y yo te hubiera dado todos los que hubieras querido para recristianizar este mundo”. Pero con el paso de los años miras atrás y ves que Dios tenía sus planes. Igual si me hubiera quedado viuda con 10 hijos habría sido una locura.

Su familia cambió Madrid por Sevilla, y su marido, la consultoría por la educación. ¿Demasiados cambios?

Sí, pero tuvimos una vida muy feliz. Para mí los años de Sevilla con Miguel y los niños fueron los más felices de mi vida. Yo ya era docente, pero Miguel era ingeniero industrial, trabajaba en consultoría y cuando ya teníamos tres hijos, se dio cuenta de que su profesión le dificultaba mucho la vida familiar y que no le llenaba. Decía que la pasión que veía en los docentes era contagiosa. Eso le cautivó y Dios le cambió la vida. Él ya era una persona muy de Dios, pero yo gané un padre superimplicado y fue un hombre muy metido en la formación de los jóvenes.

¿Sintió una vocación de servicio?

Totalmente. Además, toda su vida. Miguel me decía: “Dios me quiere para algo grande, tengo que descubrirlo”. Y cuando le diagnosticaron la enfermedad, me comentaba: “Creo que esto es para lo que Dios me ha elegido”.

¿Cómo fue ese momento?

Muy duro. Recuerdo estar en la consulta con un médico que nos explicó con mucha claridad el tipo de enfermedad y la esperanza nula de curación. Sentí un dolor enorme en la boca del estómago, una falta de aire, pero a la vez mucha paz. Salimos de la consulta, los dos nos pusimos a llorar y nos abrazamos.

¿Cómo reaccionó Miguel?

Hasta con sentido del humor, que es lo que lo caracterizaba. Mandó un audio a la familia contando lo que le había dicho el médico, pero avisando de que todavía le quedaba dar mucha guerra.

¿Y usted cómo se lo tomó?

Me pasé esos días en el trabajo en la capilla del colegio para estar en brazos del Señor. Lloraba y lloraba, pero lo vivimos con mucha confianza en la Providencia de Dios.

¿Cómo se lo dijeron a los niños?

Con mucha veracidad. Preguntaban: “¿Se va a curar?”. Y yo les decía: “No, no se va a curar. Vamos a rezar todos



“En la enfermedad noté a Miguel purificar muchas cosas y vivir de forma heroica el dolor”

los días para que si Dios quiere papá se cure, pero es una enfermedad que humanamente no tiene cura”. Hacerles vivir con la realidad muy presente creo que fue positivo, porque se les fue preparando desde el principio para un golpe muy duro.

¿Miguel y usted le pidieron cuentas a Dios?

No. Cuando has trabajado mucho la confianza en Dios, el ir confiándole las cosas, cuando vienen golpes duros, lógicamente duelen y se llora mucho, pero te hace sentirte en Sus manos.

¿Llegaron a sacar algo bueno?

Estos momentos también fueron para ambos de muchísimo crecimiento en el trato con Dios, que ya lo teníamos muy entrenado por nuestra vocación al Opus Dei. Por eso no sentimos el abandono por parte de Dios, teníamos la garantía de que Su plan era mejor.

Y mientras tanto, la enfermedad avanzaba rápidamente.

Fue durísimo porque Miguel en casa tenía un papel de una presencia brutal. Al tener cinco hijos varones hacía falta ahí un capitán general para gestionar la vitalidad de los niños. Ver cómo fue perdiendo esas cualidades, esos adornos de su vida: su voz, su andar, su presencia, esos adornos más exteriores de su personalidad, fue duro. Pero a la vez, como el amor que teníamos era muy profundo y muy asentado en lo importante, para mí fue delicioso poder cuidarlo.

¿Fue difícil de sobrellevar?

A mí esta situación me fue haciendo crecer en una fortaleza y en un

aprender a llevar las riendas que nunca habría imaginado. A todo el mundo que pasa por algo doloroso siempre les recomiendo que pongan a la gente a rezar, porque yo notaba mucho los rezos de tanta gente que conocía o que ni he llegado a conocer.

¿Notó algún cambio en su interior?

Sí, vi cómo en la enfermedad Dios le mimó para prepararlo para la muerte. Miguel era una persona muy virtuosa y rezadora, pero en los últimos meses lo noté purificar muchas cosas, vivir de forma heroica tanto dolor, tantas angustias, tanto miedo. Él lloraba mucho, por ejemplo, pensando en los niños. Ese dolor purifica el alma y creo que se identificó muchísimo durante esos meses con el Señor.

¿Destacaría algún momento?

El último viaje que hicimos fue a Medjugorje. Ya estaba muy malito, iba en silla de ruedas, pero lo disfruté muchísimo. No se soltaba de ese crucifijo que llevaba siempre. Los chicos de la comunidad del Cenáculo lo subieron a hombros hasta la Virgen y lo vivió todo como un gran regalo.

¿Tenían presente la eternidad?

Teníamos muy presente la otra vida. Él me decía: “Qué pena que no te vaya a poder ayudar en esto”. Y yo le decía: “Miguel, desde el Cielo me vas a ayudar más”. Pero él luego me decía: “Voy a estar ahí, no os voy a dejar”. Y a día de hoy sentimos su presencia y apoyo constante. Siempre está en boca de todos en casa. Todos le pedimos cosas. Por ejemplo, el otro día uno de mis hijos me dijo que había perdido en el autobús el rosario de dedo de su padre. Y tres días después, tras haberse lo pedido a él, subió al autobús y allí estaba el rosario.

¿De dónde sacó la fuerza tras la partida de Miguel?

Me sostuvieron las oraciones de tanta gente a mí alrededor. La comunión





Lucía confiesa
que muchas de las
decisiones que tiene
que tomar como
madre las sigue
consultando a diario
con Miguel

de los santos en estas situaciones se hace muy palpable. Tienes que tirar para adelante por los niños, pero en cuanto se acostaban quería meterme en la cama a llorar. El apoyo de mi familia y también de la familia de la Obra fue para mí un bastón que me mantuvo en pie.

¿Sus hijos cómo lo vivieron?

Como estaba ya tan malito, el desprendimiento fue progresivo. No pasaron de estar jugando al fútbol con su padre a no tenerlo, sino a estar cuidándolo. Cuando falleció ya estaban muy preparados. A la vez, yo encontré muchísimo apoyo en los profesores del colegio, en los amigos... He intentado ejercer de madre y padre, pero con unas limitaciones evidentes, y más educando varones. Sus abuelos, sus tíos varones y los amigos de su padre han sido un referente para ellos. Lo fomentó un montón porque creo que es el canal por el que su padre también les habla desde el punto de vista masculino.

¿Es muy duro vivir sin su marido?

Sí, muy duro. Es verdad que el matrimonio implica la elección de otro que te ayuda en tu camino hacia el Cielo. Me siento muy feliz de haber acompañado a Miguel en ese camino de santidad que él ya ha culminado, pero yo

“Me siento muy feliz de haber acompañado a Miguel en ese camino de santidad”

me he quedado a medias en ese proyecto. Ya no tengo a esa persona que me ayuda a salir de mí, a renunciar a mis comodidades... Lógicamente, mi camino de santidad no se ha difuminado ni esfumado. Tengo otras circunstancias que me toca santificar. Dios quiere para mí un poquito más de sacrificio.

¿Qué hace para tirar hacia adelante?

Dios es el que da la fuerza. Lo hablo mucho con los niños, ¡qué pena la gente que vive palos tan duros y no tiene fe para coger aire! Porque sin Dios esto es un dolor que no se aguanta. Mi objetivo es llegar al Cielo y, como decía **san Josemaría**, cada vez tengo más claro que la santidad en el Cielo es para los que saben vivir muy felices en la tierra.

Y tiene motivos para ello.

Muchos motivos. Tengo una familia estupenda, unos hijos maravillosos.

Tengo unos amigos que me hacen vivir momentos de total alegría. Tengo un trabajo que me apasiona, en el que estoy relacionándome con niños y con gente joven todo el día, y puedo influir muchísimo en sus vidas.

Además de pedir intercesión a Miguel, ¿acude a algún santo especial?

San Josemaría, que es el santo con el que he crecido desde muy pequeña y que compartía con Miguel y que me ha sacado de muchos atolladeros. Pero un santo que he descubierto en mi viudedad es **san José**. Es ahora mismo mi fortaleza, el que hace de marido, el que hace de padre de mis hijos. Lo he tomado de aliado y lo tengo en todas partes en mi casa y me ayuda un montón.

¿Piensa alguna vez en el Cielo?

Muchísimo. Pienso que en el Cielo nos vamos a encontrar con la gente que queremos, pero nos van a sobrar. Sé que puede sonar duro, pero me lo imagino como un fogonazo de mirada constante a la divinidad resplandeciente, donde no vamos a necesitar ni a nuestro marido ni a nuestros padres, que los vamos a tener, que nos va a dar alegría encontrarnoslos por ahí, sólo que la visión constante de Dios será la que nos llene. 

Verdad: cara, cruz y canto

Allí donde hay nobleza, ya sea en el Japón de los samuráis o en la Atenas de los *aristoi*, la preocupación por la verdad es central. Quien no tiene palabra no tiene honor, de modo que, en verdad, “palabra de honor” es una redundancia, como advirtió Jesucristo: “Que tu ‘sí’ sea sí, y tu ‘no’ no; todo lo que pasa de ahí viene del maligno”, y, en consecuencia, es mala literatura por verbosa, repetitiva, retórica e innecesaria.

El problema, para decir la verdad, es que la verdad no se deja atrapar fácilmente y que, a menudo, conviene callarla un poco para no herir innecesariamente a nadie o para que el otro se esfuerce por conseguirla y así la aprecie más. Por eso, muchas veces, los mejores moralistas insisten en que el silencio es la mejor compañía del sincero. Lo que jamás puede hacerse es mentir, o sólo en las mentiras pías, cuando la verdad le dice a la bondad, en bellísima imagen de **Julio Llorente**: “Pase usted primero”.

La cuestión es tan sutil que el capítulo que le dediqué en mi libro *Ejecutoria, una hidalguía del espíritu*, es quizá el más complejo, lleno de casuísticas y supuestas excepciones, que no lo son al espíritu de la sinceridad. Al final, la cosa queda clara, me parece, y, en todo caso, queda exigente y divertida, como **Stendhal**, que estaba en el secreto, reconocía: “Cuando miento, me aburro”.

Los defensores de la verdad pueden adoptar dos posturas contrapuestas, que yo ejemplifico en **Julían Marías**, al que tuve la suerte de ver en acción, y en **Chesterton**. El filósofo



“Marías era más de denunciar la mentira o la equivocación, Chesterton más de celebrar la verdad y a cualquiera que la diga o que la viva. Lo importante, cruz o cara, es que ambos cantaron la verdad”

madrileño tenía un respeto caballescico por la verdad. De niño prometió no mentir nunca, de joven reafirmó su promesa en el Templo de Jerusalén, nada menos; y de viejo aseguraba que creía que no había mentido jamás. Yo le creo. Pero su amor se concretaba en un prurito de rigor que le impedía a señalar todas y cada una de las inexactitudes que sus interlocutores perpetraban.



Chesterton, en cambio, perpetraba numerosas inexactitudes, incluso en sus libros. En su misma *Autobiografía* da datos a bulto y dice que no quiere precisar más porque, habiendo él cometido tantos fallos en las biografías de **Dickens** o de **santo Tomás de Aquino**, le parecía egoísta ponerse quisquilloso en la suya. Pero, a la vez, nadie defendió la verdad como él, dispuesto a sacar la espada para sostener que el prado es verde. Y cuando veía una verdad en algún rival suyo, la aplaudía entusiasmado, pues, si era verdad, no había rivalidad que valiese.

Marías era más de denunciar la mentira o la equivocación, Chesterton más de celebrar la verdad y a cualquiera que la diga o que la viva. Ambas actitudes son muy necesarias. Lo importante, cruz o cara, es que ambos cantaron la verdad. El canto —especialmente el poético, pero también el filosófico e incluso el periodístico de buena ley— consiste en descubrir verdades o explicar de una forma inédita, en iluminarlas y descubrirlas. No nos vamos a aburrir. ▣



Por Enrique García-Máiquez

www.egmaiquez.blogspot.com



VIAJAR A UN LUGAR
DONDE LO ETERNO
ES COTIDIANO

THE REVELATION

OF THE ANDALUSIAN CRUSH

Andalucía

 Gobierno de Andalucía

 Ministerio de Cultura

 Fondos Europeos

 Región de Andalucía

Por **Javier Lozano**

Fotografía: **Dani García**



XIII Edición de los Premios *Misión*

“¡Tu misión y la de tu familia es única e irrepetible!”

El pasado 16 de octubre la revista *Misión* fue testigo privilegiado de cómo la cultura católica está viva y en movimiento. Fue durante la gala de los **XIII Premios *Misión***, en los que se reconoció la providencial labor que ocho personas, familias y entidades realizan cada día para llevar el Reino de Dios al mundo.

DURANTE UNAS horas el Square de la Universidad Francisco de Vitoria se convirtió en un corazón palpitante y repleto de vida donde personas venidas de lugares diversos y con experiencias personales muy distintas se mostraron como un cuerpo, unidas por un mismo Espíritu. Esto es lo que se experimentó en la gala de los XIII Premios *Misión* que se celebró el pasado 16 de octubre y que reunió a más de 130 personas.

Católicos a la vanguardia

Lágrimas, carcajadas, emoción y también orgullo de servir a Dios. Esta fue la tónica de una ceremonia en la que los premiados decidieron abrir en canal su corazón. No fueron a recoger su premio con el objetivo de vender su marca o colgarse una medalla. Cada premiado abrió su alma para mostrar las maravillas realizadas en su vida o en la institución a la que representa. Y todo el equipo *Misión* disfrutó como testigo privilegiado de sus iniciativas y de la compañía de personas que demuestran con sus

acciones que unidos, los cristianos pueden ser imparables.

Los ocho galardonados fueron elegidos por la valentía con la que han dado testimonio de la fe cristiana, por su decidida defensa de la vida o por mostrar la belleza del matrimonio y la familia. Recibieron este premio: la parroquia **San Ramón Nonato de Vallecas**, por evangelizar de manera ejemplar a los más pobres; la familia de **Pablo y Lola**, padres de seis hijos, tres de ellos con discapacidad; **Mar Dorrio**, madre de 12 hijos, escritora y

conferenciante; la **Asociación Nártex**, divulgadora del arte cristiano; las hermanas **Ana y Casilda Finat**, *influencers* que muestran a Dios a través de sus redes sociales; la **familia Zavala Gasset**, promotora de la cultura católica; el padre **Salvador Romero Abuín**, párroco de Paiporta durante la DANA, por ser testigo de la labor de la Iglesia durante la tragedia; y la **Marcha Sí a la Vida**, por unir a cientos de asociaciones en defensa de la vida.

Isabel Molina Estrada, directora de *Misión*, se dirigió a los asistentes y recordó cómo “las ideologías dominantes han llevado al hombre y a la mujer a perder de vista la altísima vocación a la que están llamados”. En su intervención, animó a los presentes a asumir con determinación ese compromiso: “Dios, a cada familia, le ha dado una misión. Lo que cada uno de nosotros no hagamos por Él en cuotas de sacrificios, de oración, de trabajo, de entrega, nadie lo hará. ¡Tu misión y la de tu familia es única e irrepetible!”. 

“Las ideologías dominantes han llevado al hombre y a la mujer a perder de vista la altísima vocación a la que están llamados”



La ilustración de la XIII edición de los Premios Misión estuvo a cargo de Palma M. Guillán



De izquierda a derecha, el P. Joel Ruiz, LC, Isabel Molina, Daniel Sada, el P. Javier Cereceda, LC, y Betty Rivera



Santiago Portas, de Sabadell Instituciones Religiosas, charla con María José Atienza, directora de Omnes



Las hermanas mellizas Ana y Casilda Finat pusieron el punto de humor en la gala gracias a su gran complicidad



El P. Javier Cereceda, LC, director territorial de los Legionarios de Cristo en España, señaló que los premiados mostraban que "el Señor quiere y puede actuar" y "esto es un milagro de esperanza"



Los representantes de la Marcha Sí a la Vida se hacen un selfie con el galardón



Daniel Sada, rector de la UFV, destacó que *Misión* "merece la pena por la cantidad de historias de luz que nos permite conocer"



En primer plano, los sacerdotes José Manuel Horcajo y Salvador Rodríguez. Junto a ellos, las hermanas Finat. Detrás, Pablo y Lola, y José María Zavala, todos galardonados de este año



Nuestra compañera Marta Peñalver, que ha sido recientemente madre, posa junto a Lola, una de las galardonadas de la noche



La gala fue presentada por Javier Lozano, redactor jefe de *Misión*, y Alicia Gómez-Monedero, redactora de la revista



José Ángel Agejas, del consejo editorial de *Misión* (izquierda), junto a Isaac López (derecha)



En el primer plano, Macarena Martínez-Echevarría sonriendo. Detrás, Javier García Herrería, de Omnes



El equipo de la revista *Misión*. De izquierda a derecha, Daniel Santos, María José Arranz, Javier Ugarte, Alicia Gómez-Monedero, Javier Lozano, Isabel Molina, Marta Peñalver, Viviana Mourgeon y José María Peña

PABLO Y LOLA: “Dios nos colma y nos capacita”

Este matrimonio madrileño tiene 6 hijos, tres de ellos adoptados y con necesidades especiales, el más pequeño con parálisis cerebral. “No todos los días son fáciles, pero todos los días son un regalo de Dios”, aseguró **Lola** al recoger el premio. Además, dijo que ellos se sienten

como “los mimados del Señor” y que es Él quien “nos colma y nos capacita”. Visiblemente emocionada señaló que “para lo que el mundo puede ser un escándalo y lo que nadie quiere en su proyecto de vida, a nosotros nos ha hecho un matrimonio pleno”.

Pablo y Lola fueron una de las sensaciones de la gala, pues sus palabras hicieron saltar las lágrimas de no pocos asistentes



PARROQUIA SAN RAMÓN NONATO DE VALLECAS: “Entra un pobre y sale un santo”

Esta humilde parroquia situada en el popular barrio de Puente de Vallecas se ha convertido en un ejemplo de cómo se puede ayudar a los más necesitados a la vez que se les anuncia a Dios. Su párroco, el padre **José Manuel Horcajo**, recordó que el lema de la parroquia

es: “Entra un pobre y sale un santo”. Recalcó que los pobres que les llegan salen luego como apóstoles y misioneros. “Vienen al comedor y a los 40 proyectos que tenemos y salen convertidos. Llegan pidiendo y salen diciendo: ‘Quiero ayudar, quiero darme’”, agregó.

El padre Javier Cereceda, LC, entregó el premio al padre José Manuel Horcajo, quien acudió acompañado por voluntarios de la parroquia de San Ramón Nonato de Vallecas

MAR DORRIO: Mostrar el amor a Dios en la familia

Mar Dorrio es madre de 12 hijos, escritora, *influencer* y conferenciante. Sus experiencias como madre de familia numerosa han ayudado a miles de familias católicas en la educación de sus hijos. “Soy de Ferrol y cuando naces allí sabes que junto a un barco muy grande va un

remolcador. Pasa desapercibido, pero ese remolcador tiene la fuerza y la buena dirección. Ese remolcador en mi casa es mi marido. Gracias a él estoy hoy aquí”, afirmó al recoger el galardón, mostrando cómo la salud del matrimonio afecta a toda la familia.



Mar Dorrio, conocida como @whynottwelve en redes sociales, recibió el galardón de manos de Alberto Ramírez, miembro del consejo editorial de la revista *Misión*



ASOCIACIÓN NÁRTEX: “Mostramos el Evangelio a través del arte”

La **Asociación NárTEX** lleva 19 años operando con la única ayuda de voluntarios, “mostrando el Evangelio a través del arte en iglesias en España y en Europa”. Así lo destacó **Isabel Fernández**, su presidenta, al recoger el galardón. Especialmente orgullosa se mostró de los proyectos de

verano, corazón de esta asociación. Numerosos jóvenes parten a puntos de todo el continente para guiar a los turistas para descubrir la belleza de los templos, haciéndoles ver que hay toda una historia y un testimonio de fe tras cada obra arquitectónica o artística.

NárTEX estuvo representado en la gala por su presidenta, Isabel Fernández, y por parte de los voluntarios de esta asociación. Entregó el premio José Ángel Agejas (cuarto por la izquierda), miembro del consejo editorial de *Misión*.

HERMANAS ANA Y CASILDA FINAT: “El Señor nos ha mostrado sus maravillas”

Ana y Casilda Finat son hermanas mellizas, empresarias de éxito y conocidas *influencers*. Tras sus respectivas conversiones ambas decidieron que en sus redes sociales, con cientos de miles de seguidores, tenían que hablar de Dios. “El Señor nos ha enseñado

sus maravillas y ha transformado nuestras vidas, llevándonos a una diversión absoluta, pues los caminos de Dios son divertidos”, señalaron al recoger el galardón. Además, quisieron animar a los presentes a compartir sus dones para que “la luz llegue a todas partes”.



Betty Rivera, directora de las consagradas del Regnum Christi en España, entregó el premio a Ana y Casilda Finat



FAMILIA ZAVALA GASSET: “Seguimos adelante para hacer el bien a muchas almas”

La **familia Zavala Gasset** evangeliza junta a través del cine, los medios audiovisuales y la literatura. Tras la conversión de **José María Zavala**, el padre de familia, todos decidieron entregarse por completo a evangelizar. “Es mucho lo que te da el Señor, Él es la verdad y

nos da el ciento por uno también aquí en la tierra”, afirmó al recoger el galardón junto a su esposa **Paloma** y sus hijos **Borja** e **Inés**. Y añadió que “con la fuerza de Dios seguimos adelante para que el Señor actúe, a pesar de nosotros, y pueda hacer bien a muchísimas almas”.

Álex Rosal, miembro del consejo editorial de *Misión*, entregó el premio a la familia Zavala Gasset, que salió a recibir el galardón al completo.

PADRE SALVADOR ROMERO ABUIN: “Vivimos una experiencia de auténticos milagros”

El **padre Salvador Romero Abuin** era el párroco de la parroquia San Ramón Nonato de Paiporta durante la DANA que arrasó el levante español. Al recoger el galardón confesó cómo este terrible suceso acabaría convirtiéndose también en “una experiencia de auténticas bendiciones, de muchos

milagros y una evidencia de que Dios siempre está presente”. Según recalcó, “no hubiese hecho absolutamente nada si no hubiese sido por la desbordante ayuda de tantísimas personas”, lo que le permitió experimentar “qué bueno es Dios y que a generosidad no le gana nadie”.

El padre Salvador Romero insistió en que representaba a las muchas personas que se volcaron en ayudar durante la tragedia



MARCHA SÍ A LA VIDA: “Cada vida es única e irrepetible”

La **Marcha Sí a la Vida** aglutina a más de 500 asociaciones y cada año saca a las calles a miles de personas en defensa de la dignidad de toda vida humana. **Alicia Latorre** recordó que a más de tres millones de bebés se les ha impedido nacer en España debido al aborto. Esto es lo

que ha unido a tantas asociaciones para “desarrollar la cultura de la vida, que cada vida es única e irrepetible, y a enseñar la verdad que tanto se ha querido desfigurar, al mostrar lo malo como un bien y con disparates que van contra la ciencia, la conciencia y el sentido común”.

Alicia Latorre, presidenta de la Federación Española de Asociaciones Provida, recogió el galardón en nombre de la Marcha Sí a la Vida. Le acompañaron en el acto algunos representantes de las numerosas asociaciones adheridas a esta movilización.

Por Isabel Molina Estrada

**CARINA
CASTRO**
NEUROPSICÓLOGA
PEDIÁTRICA

“LA FALTA DE SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES ES HOY UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA MUNDIAL”

Carina Castro explica a *Misión* por qué esta generación de adolescentes “es hoy la población con mayor cantidad de enfermedades mentales”. De forma sencilla y directa, esta neuropsicóloga pediátrica muestra la conexión de los trastornos como el estrés, la ansiedad, la obesidad y las enfermedades inflamatorias ocasionadas por la alimentación alta en azúcares y ultraprocesados, con el déficit de sueño y la vida sedentaria por el abuso de pantallas.

¿CUÁL ES su diagnóstico de la generación de adolescentes que le está llegando a la consulta?

Adolescentes que están pidiendo ayuda a gritos a través de la ansiedad, la depresión, la anorexia, la bulimia o los trastornos dismórficos corporales. Es una generación profundamente sola. Creen estar hiperconectados, pero esa hiperconexión digital los lleva a tener cero conexión real; y, como tienen un *smartphone*, muchos padres asumen que ya son mayores y los dejan solos. Veo también mucha crisis de identidad –¿quién soy? ¿qué está permitido y qué no?...– influenciada por el algoritmo, que les impone deseos irreales y erosionan su autoestima.

¿Cómo han evolucionado los trastornos alimenticios en los últimos años?

Han ido en aumento. Hay un nuevo trastorno, el dismórfico corporal, ya que desde temprana edad los adolescentes han estado viendo en las redes cuerpos idealizados –sin cicatrices, con filtros–. Cuando su propio cuerpo cambia, en contra de esa perfección (vello, acné...) comienzan a desarrollar una distorsión entre cómo se ven, cómo quisieran verse y cómo creen que los ven los demás.

¿Qué vínculo hay entre la alimentación y la salud mental del adolescente?

Lo primero que debemos comprender es que el cerebro y el intestino están directamente conectados por

varias vías, como el nervio vago. Y hoy sabemos que hay cierto tipo de alimentos, principalmente ultraprocesados y altos en azúcar, que son muy tóxicos. Por ejemplo, con los colorantes y los aditivos la microbiota intestinal se inflama. Cuando yo me golpeo un brazo, sufro una inflamación natural sana. El problema surge cuando consumo demasiados aditivos: aunque a corto plazo me sienta bien y tiendo a buscar más de esos alimentos, se produce una inflamación de bajo grado, es decir, una inflamación sostenida en el tiempo que va dañando la microbiota intestinal y puede extenderse a otros órganos.

¿Qué efectos tiene esa inflamación de bajo grado en la salud mental?

Para hacerlo sencillo, el ultraprocesado es todo alimento que contenga harinas blancas, grasas vegetales y algún tipo de azúcar agregado. Además, contendrá colorantes, aditivos o potenciadores del sabor. Cuando consumimos estos alimentos, el organismo los identifica como dañinos y genera picos abruptos de insulina, una hormona maestra que influye en otras, como las sexuales (de ahí que observemos casos de pubertad precoz y diversas alteraciones hormonales). También genera grandes cantidades de cortisol, que es muy tóxico; y altos niveles de dopamina, que activa las mismas zonas del cerebro que el consumo de drogas. Todo contribuye a que los adolescentes sean hoy la población con mayor cantidad de enfermedades mentales y con muchas enfermedades inflamatorias (*itis*): dermatitis, colitis, gastroenteritis, como consecuencia de esa inflamación de bajo grado.

¿Por dónde comenzar a corregir esta nutrición altamente inflamatoria?

Si me preguntas por dónde empezar, diría que la prioridad es aumentar

4 SEÑALES DE ALERTA.

Carina Castro destaca cuatro indicadores de que un adolescente está pidiendo ayuda: **1. Falta de sueño.** “Es la primera señal de alerta. Atención si ya eliminé pantalla y quité distractores, y aun así lo escucho deambulando por las noches”. **2. Malos hábitos alimenticios.** “Si empieza a comer demasiado o deja de comer del todo. Ahí podemos apuntar a ansiedad o a un trastorno alimenticio”. **3. No quiere socializar con sus amigos.** “No nos engañemos: el adolescente tiene que salir, hacer actividad física, estar con sus amigos. Socializar desde su habitación no es socializar”. **4. Nunca quiere estar con sus padres.** “Creemos que es normal, porque en esta etapa prioriza a sus amigos, pero hay momentos en los que busca a sus padres, aunque sea de forma peculiar. Tal vez se siente a nuestro lado y nos pongan las piernas encima... Esa es su manera de decirnos que nos necesita”.

de forma intencional el consumo de omega 3, animal y vegetal: salmón, atún, sardinas, aceite de oliva, aguacate, nueces, chía, linaza... Ya que produce esa especie de “miel” que recubre las neuronas y hace que se comuniquen más rápido unas con otras. Esta grasa esencial no la producimos solos, la tenemos que consumir, y en la adolescencia su aporte es especialmente crucial.

¿Algo más que deban tomar?

¡Agua! El otro 40 % del cerebro es agua, no zumo, ni energizantes, ni café. El agua es crítica y vital. Además, conviene buscar alimentos con prebióticos y probióticos; consumir muchos vegetales; moderar la fruta (que se convierte en glucosa y nos da el mismo pico de azúcar); y priorizar las fuentes de proteína vegetal y animal: carne, pescado, huevo, garbanzos, lentejas...

¿Qué está pasando con el sueño de los adolescentes?

Hoy es un problema de salud pública de alcance mundial. El cronotipo del sueño infantil, tipo *alondra* –se acuestan y se levantan con el sol–, cambia en la adolescencia hacia un patrón tipo *búho*. A partir de los 10 años la presión del sueño llega más tarde. Un adolescente sano de 14 años que no está expuesto a pantallas, si antes se dormía a las 21:00 terminaría durmiéndose alrededor de las 22:30 p.m. Pero si usa pantalla, no tendrá sueño hasta dos horas después de dejarlas porque la luz azul del dispositivo le indica al núcleo supraquiasmático del cerebro que “todavía es de día”, y el cerebro producirá cortisol para mantenerlo despierto. En cambio, si le doy un libro se dormirá a su hora.

La falta de sueño es crítica porque el cerebro se limpia mientras dormimos

¿El déficit de sueño acarrea peligros?

El sueño es crítico para la salud mental del adolescente. Durante el sueño, el cerebro se limpia de toxinas a través del sistema linfático. Si no logro limpiarlas, la acumulación de toxinas puede desencadenar enfermedades mentales. Hay estudios que demuestran que un adolescente puede llegar a pensamientos suicidas tras sólo una semana de mal dormir. Además, si en lugar de dormir 9-10 horas, duermo 7-8, el riesgo de ansiedad y depresión incrementa entre un 35 y un 40 %. Dormir mal también influye en el metabolismo: basta una sola noche de mal descanso para que al día siguiente el cerebro busque entre 300 y 400 calorías extra. Esto se relaciona con mayor riesgo de sobrepeso, diabetes, prediabetes y desbalance metabólico. Tenemos que ayudar al cerebro adolescente a que tenga sueño a su hora.

¿Cómo les afecta el sedentarismo por el constante uso de pantallas?

Las pantallas tienen un impacto en muchas áreas: miopía, pubertad precoz, retraso en el desarrollo del lenguaje y en habilidades sociales... Pero es más dañino lo que deja de hacer por estar frente a pantallas porque el movimiento es una necesidad biológica. Hay conexiones que ocurren en el cerebro cuando nos movemos y estas ayudan a otros procesos vinculados con la salud mental.

¿Por dónde abordar tantos retos?

Puestos a elegir, diría que hay que educarse en el gran desafío actual: las pantallas. La crianza cambió por completo con las pantallas, que están afectando el sueño, la alimentación, el estrés, la socialización y el vínculo con los padres. Los padres no pueden pretender que si le dan las llaves de un coche a su hijo de 18 años él sepa conducir. Imposible. Igual con el móvil: no pueden pretender que a los 14 años su hijo sepa usarlo. Cuando le doy un móvil a un adolescente, tengo que firmar con él un contrato: el dispositivo es suyo, pero yo tengo un control parental, y acceso ocasional para supervisar. Tenemos que guiar su uso.

¿Qué más recomienda?

No dar teléfonos con acceso a internet antes de los 14 años, ni acceso a redes sociales antes de los 16. Tener una actitud más proactiva, como ir al colegio y pedir que saquen los móviles de las aulas. Interesarse por las cosas de los hijos y ayudarles a encontrar el propósito de su vida lejos de las pantallas. Esto sólo se hace con observación, convivencia y diálogo. Los adolescentes necesitan padres presentes, bien informados, y poniendo límites claros.

¿Cómo le gustaría concluir?

Que se queden con la idea de que los adolescentes no son adultos; su cerebro estará en desarrollo hasta los 25-30 años. Y que nunca es tarde para hacer pequeños cambios que propicien la salud mental: si mi hijo duerme con el móvil, se lo sacaré de su habitación; si compro demasiados productos ultraprocesados, de cada cinco empezaré por eliminar dos. Todo mínimo cambio tiene un impacto positivo a corto, medio y largo plazo en su salud. 

Cadés-Barnea

Después de mucho tiempo caminando, llegan al fin a su destino. Ese lugar anhelado por el que iniciaron una dura travesía se vislumbra ahora más cerca que nunca. Atrás quedaron aquellos hombres armados hasta los dientes que los usaban como esclavos y que a punto estuvieron de darles alcance a orillas del mar. En esa nueva tierra ya no volverán a pasar hambre ni sed, ni tendrán que seguir vagando de un lado a otro como un pueblo errante. Esperan varios días a que unos exploradores les den informes fidedignos de esa tierra que se disponen a conquistar. El lugar es maravilloso, les aseguran, pero lo habitan hombres poderosos a quienes nunca –piensan ellos– lograrán doblegar.

Reunidos en Cadés-Barnea, en el linde de la Tierra Prometida, el pueblo de Israel se niega a entrar a ese vergel que mana leche y miel. Decide nombrar un jefe para volver al desierto rumbo de nuevo a Egipto, a la seguridad de aquellas tristes cebollas y de sus ya conocidas esclavitudes. El pueblo ya no sabe ser libre. Duda, desconfía de ese YHWH que no ha dejado de obrar prodigios a lo largo de su historia y cuya promesa de una vida grande se queda ahora orillada para toda esa generación.

Dice la profesora de Sagrada Escritura **Sonia Ortega** que Cadés-Barnea no es sólo un lugar histórico, es sobre todo un lugar teológico: “Todos tenemos un Cadés-Barnea en nuestra vida. Dios en un momento determinado nos enseña un plan de vida y nosotros tenemos que decidir libremente si lo acogemos”. Es quizá una vocación a la que nos resistimos, un don que por miedo buscamos enterrar o

una situación donde temibles gigantes no nos dejan ver el brillo del sol que se esconde detrás.

Antes pensaba erróneamente que el talento es algo que se realiza con cierta facilidad. Diría ahora que el talento, en sentido cristiano, es más bien un encargo, una llamada personal a meterse en tierra enemiga, donde nos acechan guerreros más grandes que nosotros y donde nos adentramos acompañados por nuestros propios miedos, fragilidades y limitaciones. Poner en juego ese don, esa vocación personal, se torna intolerable, casi



“El talento, en sentido cristiano, es más bien un encargo, una llamada a meterse en tierra enemiga”

suicida, si no fuera porque antes se ha recibido una promesa de plenitud. La promesa nos abre a una relación de confianza con otro, que desea hacernos receptores de un don que sólo él nos puede proveer. La dificultad está en que a veces la promesa choca con nuestro proyecto, ese que parte de nosotros mismos y de nuestras propias capacidades para alcanzarlo.

Matar a los amalecitas, cananeos y otros pueblos aterradores no entraba en los planes de los israelitas, por lo que, obviando la promesa de Dios, perdieron el sentido último de su destino.

“El viajero que franquee su montaña siguiendo la dirección de una estrella, si se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar cuál es la estrella que lo guía. Si no obra más que por obrar, no irá a ninguna parte”, dirá **Antoine de Saint-Exupéry** en *Carta a un rehén*. El cumplimiento de la promesa requiere no sólo de confianza en aquel que nos la hace, sino de sacrificio y de una disposición libre del corazón. Por eso, **Karol Wojtyła** resaltaría que “el hombre madura porque se da cuenta de que el verdadero bien es difícil, de que se alcanza con un esfuerzo, con un sacrificio, y de que el precio que el hombre pague por ese bien determina su grandeza”.

Quid hoc ad aeternitatem? es una pregunta que ha marcado la vida de muchos santos. Porque quizá todos esos obstáculos humanamente insalvables pueden dar un giro radical con una simple pregunta: ¿De qué sirve esto a la luz de la eternidad? 

Por Isis Barajas



www.mujeresteniarnosqueser.com



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.

EL SENTIDO DIVINO Y HUMANO DE LA MESA



“En la mesa los corazones se abren al tiempo que los estómagos”

En Navidad, la mesa vuelve a ser el centro del hogar. Allí donde se reparten los manjares, se unen también el Cielo y la Tierra. De la mano de **Antonio Schlatter**, autor de *A la mesa con Dios* (Rialp, 2016), nos adentramos en el sentido más hondo de la mesa familiar, ese espacio donde el alimento nutre el cuerpo y también el alma.

EL NUEVO Testamento sitúa a Jesús en torno a la comida en distintas ocasiones. Su vida pública se inicia precisamente en un banquete de bodas y, más tarde, mientras predica para alimentar los espíritus reparte también comida en abundancia a miles de personas. La Última Cena tiene lugar en la celebración de la Pascua con sus apóstoles y, por si fuera poco, cuando resucita, pide que le den de comer para que sus discípulos constaten que está vivo. Todos estos pasajes de la Sagrada Escritura nos muestran que la comida no sólo alimenta el cuerpo, sino que también juega un papel esencial en la vida espiritual de un cristiano. Y es que “en torno a la mesa se forma el hogar, y con él la familia, y con todo ello la persona”, explica **Antonio Schlatter** en su libro *A la mesa con Dios* (Rialp, 2016).

Este sacerdote repasa las enseñanzas y la vida de Jesucristo a través de las ocasiones en que quienes lo escuchaban participaban de una comida. Alrededor de la mesa, “Jesús va formando a esa primera Iglesia, apóstoles que llevarán la fe hasta los confines de la tierra”, explica Schlatter a *Misión*. Y es que a Dios

no sólo se le encuentra en la oración y en la Santa Misa, sino también en lo cotidiano. “Para un cristiano toda comida debería ser lo más parecido a un banquete, por trivial que pueda parecer, porque nos debe recordar que estamos esperando el banquete del Reino de los Cielos”, sentencia.

Tiempo de banquetes. Pero ¿cómo podemos hacer que nuestras comidas se conviertan en “banquetes”, sobre todo para el alma? La respuesta es sencilla: cuidando los detalles. Una mesa bien puesta, buenas posturas al comer, estar pendiente de servir al que tengo enfrente o una comida bien preparada, nos dice a cada uno que somos importantes. Cada detalle “debe ser un modo de decir a los comensales: ‘Dios

te quiere muchísimo, tú eres mejor de lo que piensas’, porque toda comida es un lenguaje”, asegura el sacerdote.

En ciertas ocasiones, advierte, habrá que poner más empeño: en Navidad, en las comidas dominicales o en las festividades litúrgicas. “Todo debe estar cuidado con mimo”, subraya el sacerdote. No se trata de recargar la mesa ni de invertir mucho dinero, sino de imitar a la Sagrada Familia. “La Virgen y san José tendrían muy poco, pero seguro que cuidaban cada detalle de las comidas con Jesús; con ese poco conseguirían crear un lugar tan amable que las personas sencillas de corazón –fueran pastores o reyes– deseaban quedarse, como ocurrió en el portal de Belén”, explica Schlatter.

Las conversaciones. Schlatter defiende también que “las conversaciones en la mesa tienen que crear hogar”, no deben girar en torno a temas que tensen el ambiente, como puede ser “la política, tan presente generalmente”. Tiene que ser un punto de encuentro en el que cada uno pueda hablar de lo que lleva en el corazón y donde todos se sientan acogidos. “En este ambiente de hogar es muy fácil hablar

“Para un cristiano toda comida debería ser lo más parecido a un banquete, por trivial que pueda parecer”

Tiempos de ayuno

Anteriormente, la época de Adviento era tiempo fuerte de ayuno y penitencia, similar a la Cuaresma, para preparar el Nacimiento del Niño Jesús. El sentido profundo del ayuno lo explica muy bien Emily Stimpson Chapman en su libro *La mesa católica* (CEU, 2021): “Lo que hace nuestra alma configura nuestro cuerpo, y lo que hace nuestro cuerpo modela nuestra alma”, recuerda, por lo que no sólo necesitamos alimento espiritual para tener intimidad

con Dios. Stimpson asegura que el ayuno ayuda a poner a la razón al mando, a crecer en virtud, nos fortalece cuando resistimos la tentación y asegura que podemos controlar el hambre. “Puede ayudarnos a controlar otros apetitos: la ira, la venganza, la avaricia, la soberbia, el poder, el placer y la lujuria”. Pero el ayuno debe ir unido a la oración porque, como recordó Benedicto XVI, el ayuno, “alimenta una disposición interior para escuchar a Cristo”. Bien orientado (no

sujeto a las modas de ayunos intermitentes que buscan favorecer el cuerpo y se olvidan del alma), el ayuno puede poner en orden nuestros deseos porque “no es tanto decir no debo comer, sino: sí, debo amar”, explica Schlatter. Este sacerdote añade que fue precisamente el hambre lo que hizo que el hijo pródigo volviera a su padre: regresó con un estómago y un corazón vacíos. El primero acabó lleno de comida y el segundo lleno de misericordia.

de lo sobrenatural porque los corazones se abren al tiempo que los estómagos”, recalca Schlatter, quien recuerda, a modo de ejemplo, la película *El festín de Babette*. El largometraje cuenta la historia de una exiliada francesa que llega a un pueblecito noruego donde hay una comunidad protestante que se aferra al ayuno y la austeridad. La mujer –extranjera y católica– prepara un banquete excepcional que provoca una apertura a la alegría y sana las heridas. Y es que Jesucristo quiere estar tan cerca de nosotros que, además de elegir este camino cotidiano para evangelizar, se ha quedado con nosotros en forma de pan, confiriendo así al alimento un sentido divino.

Con buen ritmo. Schlatter recomienda empezar cada comida con una oración para bendecir la mesa y terminar con la acción de gracias. La oración “es un modo de decir: aquí no estamos solos”, porque invitamos a Dios a estar con nosotros y eso luego se nota en el ambiente que se genera. Y el sacerdote insiste en acompasar el ritmo familiar al de Jesucristo, “que es pausado y se toma su tiempo para hablar con quienes le rodean”. Nada de prisas porque en los evangelios no aparece un Jesús corriendo, sino alguien que se detiene, conversa y escucha. Para ello, afirma, es esencial comer sin pantallas. No basta con compartir espacio: hay que “mirarse y permitirse tiempos de silencio. Se necesita un hueco para que salga lo que cada uno lleva dentro”, subraya.



Los reservados

Si bien es cierto que desde finales de verano los dulces de Navidad ya están disponibles en tiendas y supermercados, estos manjares especiales cobran sentido si se consumen en las fechas adecuadas. Este autor lo explica con el champán: “Si tomamos una copa todos los días, en una ocasión especial ya no lo apreciaremos”. Asegura que hay alimentos que tienen sentido en ocasiones importantes, y si los consumimos a diario dejamos de valorarlos en las fiestas y de darle a las fiestas la importancia que tienen.

“El trabajo debería ser una interrupción entre comidas porque es en la mesa donde nos jugamos todo”

Y añade una llamada más: no sólo hay que recuperar el tiempo de sentarse a la mesa, sino también el de cocinar. “Si no tenemos tiempo para cocinar para nuestra familia, ¿para qué lo tenemos?”, plantea. Los sabores, los aromas y esos platos que identifican a cada hogar –“la receta de la abuela”, “la cena de Nochebuena”– construyen recuerdos que perduran. Por eso propone invertir la lógica del día a día: “El trabajo debería ser sólo una interrupción entre comida y comida, porque es ahí, en torno a la mesa, donde nos lo jugamos todo”, concluye.

Viva el vino. Para Schlatter, el vino cumple un doble papel en la mesa: tiene un valor simbólico –“nos recuerda la sangre de Cristo”– y, al mismo tiempo, ayuda a generar “esa alegría buena que necesitamos para no estar cohibidos, para mostrarnos con naturalidad”, explica. No es casual que el primer milagro de Jesús fuera convertir el agua en vino durante una boda: quiso subrayar que Dios debe estar en el corazón de la familia y que “el amor matrimonial debe ser lo más parecido al amor de Dios”, recalca. Además, recuerda, Jesús no produjo cualquier vino, sino “el mejor y en cantidad sobreabundante”, un sello propio de la acción divina que también se refleja en la multiplicación de los panes y los peces. Por eso, concluye el sacerdote, el vino es un elemento indispensable en toda mesa que aspire a llamarse verdaderamente católica.



SOBRE EL ARTE DE REGALAR Y REGALARSE UNO MISMO

Los regalos más osados

Navidad es también el momento álgido del regalo. Por pura justicia poética: conmemoramos el Regalo de la Redención, el mejor que hayamos recibido nunca. E imitamos la correspondencia de los Reyes Magos que, tan elegantes, se dijeron: “Regalo con regalo se paga, como el amor talmente”. Sumémonos a la multiplicación con la mimesis. Para eso necesitamos que nuestros regalos contengan un resplandor de aquel espíritu primero, el del Nacimiento, y de aquel espíritu segundo de los Tres Magos: oro, incienso y mirra. Hay que regalarsé unos a otros, pero, sobre todo, hay que regalarsé uno mismo.

EL ARTE de regalar está gravemente amenazado en nuestros tiempos. Su mayor riesgo sería olvidar su última razón teológica: su nacimiento en el Nacimiento. Pero también hay amenazas más prácticas. El consumismo consume el arte de regalar. Si nos compramos todo lo que necesitamos o nos apetece y no nos falta de nada, la ilusión muere de asfixia. Lo explicó muy bien el psicólogo **Abraham Maslow** en su libro *El hombre autorrealizado* (Kairós, 1973). Sentir alguna carencia es el motor de la vida. Y es, desde luego, el alma del regalo. Si usted quiere obtener la gracia de ser regalado, no puede comprarse por internet todo aquello que le apetece. Debe dejar espacio al hueco que el regalo, ¡qué ilusión!, rellenará. Sin austeridad, no hay plenitud.

Más exigencias

El arte tiene más exigencias. Quien regala necesita un súper poder de

visión. Ha de detectar lo que hará ilusión al otro. Eso sólo lo da el amor gracias a una de sus dimensiones más necesarias y desatendidas: la atención.

A veces regalamos lo que más nos gusta a nosotros y así nos autorregalamos, más bien. Es verdad que a este segundo riesgo para el regalo nos aboca el primero. Si el otro no tiene ganas de nada, y sentimos la urgencia de regalarle porque la fecha se nos

echa encima, el peligro de comprar cualquier cosa superflua o suntuosa crece exponencialmente. Qué fácil es regalar, en cambio, a quien tiene la ilusión en el brillo de los ojos y la esperanza a flor de piel.

El recuerdo del quién regala

De mis hijos, cuando eran pequeños, aprendí una tercera sutileza del arte de regalarnos. El regalo es un recuerdo de los que nos lo hicieron. De cada juguete o ropa, mis hijos sabían perfectamente quién se los dio. Ése es el verdadero presente: no lo que se dio, sino la persona querida, haciéndose presente. Así, mis hijos me regalaron, gratis, unas lecciones de gratitud y me enseñaron, de paso, que —antes de hacer un regalo— hay que pensar en cómo queremos que se nos recuerde.

Sacando las cuentas, nos salen tres dimensiones de los regalos, como son tres los Reyes Magos. Nos regalamos

“El regalo es un recuerdo de los que nos lo hicieron. El verdadero presente es la persona querida haciéndose presente”



unos a otros, sí, intercambiándonos presentes, mutuos como el amor; luego, nos donamos nosotros mismos al haber inmolado nuestros bienes escasos (el tiempo, el dinero, la imaginación) para ocuparnos del regalo; y finalmente –no hay dos sin tres– nos autorregalamos el recuerdo que tendrán de nosotros aquellos a los que queremos.

Regalos con futuro

Mi tío **José María** es mi padrino y ha ejercido toda la vida con una dedicación y un acierto absolutamente sacramental. Juntamente con su mujer, mi tía **Beatriz**, me regalaban siempre, por mis cumpleaños, mis santos y mi primera comunión, unos cuentos extraños, sin ilustraciones o con pocas y en blanco y negro; y encima, por lo general, bastante viejos y levemente polvorientos.

Por suerte, en medio de la mañana de Reyes o en la fiesta que fuese, yo no podía mostrarme desilusionado más de una décima de segundo: tenía más paquetes que abrir y amiguitos que atender. Mis tíos nunca me lo notaron o siempre les dio igual. Ellos sabían que me regalaban, además de los

“El regalo del Nacimiento del Niño fue actual, y lo era para ahora mismo y lo será para mañana. Era eterno”

cimientos de mi biblioteca, una futura nostalgia por mi infancia y hasta por todos aquellos otros regalos brillantes, enseguida arrumbados, pronto perdidos, que ahora me pregunto cuáles serían. También me adiestraban en la hora de aplazar la recompensa.

Lo he recordado porque en el arte del regalo hay que abrir un apartado, por supuesto, a una pequeña sorpresa. Al exclusivo alcance de los más osados, está la posibilidad de regalar una sorpresa prospectiva, que juegue con

el tiempo y con las vueltas de la vida. Regalos que tú no sabías que necesitabas o que te hacían ilusión, sí, pero incluso regalos que todavía no necesitas ni te hacen ninguna ilusión, pero que, como te conocen, te ven venir y saben que te harán ilusión veinte años después. Regalos que, además, contribuyen a forjar tu futuro.

Los regalos de mis tíos eran libros –ediciones de **Juan Ramón Jiménez**, novelas deliciosas, antologías de cuentos– que luego he ido descubriendo como migas de pan de Pulgarcito escondidas entre las estanterías de mi biblioteca. O también un crucifijo precioso. O un grabado antiguo de la Virgen. Eran regalos de virtuosos de los regalos.

Son regalos difíciles y hay que ser valientes, pero aquí hemos venido a imitar a los Reyes Magos. El oro sí que les vino bien a José y a María de inmediato, pero la mirra se adelantaba bastante y el incienso era ya una osadía sobresaliente. También el regalo del Nacimiento del Niño fue actual y era para el correr de los años y para ahora mismo y será para mañana. Era, desde luego, eterno. 

LA CARTA A LOS REYES MAGOS

Otra tradición navideña que ampara el arte del regalo perfecto es la Carta a los Reyes Magos. Soy tan legitimista que quien no la escriba, con todos sus avíos, recordando lo bueno que uno ha sido o ha intentado ser y dándoles algo de protocolaria coba a sus Majestades, no debería recibir ningún regalo, salvo carbón.

La Carta, para empezar, tiene mucho de carta de amor, en cuanto que facilita la vida al que se ocupa de la ordinaria administración. Los Magos no eran adivinos, así que

siguen velando por las otras reglas del arte del regalo, ya que si la carta se hace bien, contrarresta el consumismo. Es un antídoto casi perfecto. En vez de irte a internet corriendo cada vez que se te antoja algo, puedes ir escribiéndolo en tu carta, que será un documento vivo, no sé, desde el Domingo de Resurrección.

Dejarlo apuntado allí. Verás que hay antojos que se te pasan enseguida, por un lado, y puedes borrarlos. Por el otro lado, por el de los deseos indelebles, comprobarás que esperas la

Noche de Reyes con una creciente ilusión.

El tercer requisito del arte de regalarsé, que es el recuerdo del que en verdad nos regaló, parece que no se cumple tanto tras el regio camuflaje oriental, pero es al revés: se recuerda al Regalo por excelencia, sin olvidarse del intermediario. Y como todos somos conscientes de la dificultad de acertar, también recordamos que el verdadero regalo ha sido el paje, esto es, hacer la gestión, servir, correr, atender, cumplir: regalarsé.

Por **Isis Barajas**

Fotografía: **Dani García**

EVA CORUJO

EXPERTA EN RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

“No somos dueños de la fertilidad”

Eva Corujo descubrió el mundo del reconocimiento de la fertilidad tras el nacimiento por cesárea del primero de sus siete hijos. Fue tan positivo el impacto que este aprendizaje tuvo sobre ella y su matrimonio, que pronto quiso profundizar más y más. Ya son más de 10 años formando a mujeres, matrimonios y novios, y fruto de su dilatada experiencia es su libro *Naturalmente fértiles* (Papel de plata, 2022).

EVA CORUJO habla de la fertilidad humana con pasión, no como un dato meramente fisiológico, sino para mostrar la belleza del diseño de Dios inscrito en el cuerpo del hombre y de la mujer, y ayudar a los matrimonios a interpretar los síntomas de fertilidad para buscar un embarazo o para posponerlo por razones de paternidad responsable. Esta farmacéutica de carrera, con formación en Bioética y certificada oficialmente como monitora de Método de la Ovulación Billings y de Sintotérmico, entiende su trabajo como una misión a la que le ha ido encaminando el Señor de forma suave y paulatina.

Según su experiencia, ¿cómo ayuda el conocimiento de la fertilidad a los matrimonios?

En general ayuda mucho a respetarse mutuamente y a comprenderse. Esto requiere mucha implicación por parte del hombre porque al final el ciclo de la mujer es el que determina la fertilidad del matrimonio. Es ella la que tiene que conocerse, pero él tiene que acompañar, ser comprensivo y

tener paciencia, sobre todo al principio. Pero esa colaboración también permite que haya una mejor comunicación en el matrimonio, además de entender el deseo sexual y los tiempos de cada uno. Cuando descubres que tu sexualidad existe para amar y que a través de esa unión pueden venir los hijos, te das cuenta de que la grandeza de esta expresión corporal sólo se puede vivir con una misma visión.

Una de las cosas que se achaca a los métodos naturales es que “matan” el deseo sexual. ¿Es así?

La vivencia de las relaciones sexuales no depende de nuestro deseo sexual, como si fuéramos animales instintivos. En el deseo sexual entra en juego la voluntad, el respeto, el autoconocimiento, la paciencia y la castidad. Tenemos que ser dueños de nosotros mismos para darnos. Una relación sexual no es más plena porque de primeras apetezca más y, aunque las hormonas juegan un papel importante en la mujer, no son determinantes. Vivir dependientes de esa

espontaneidad no es lo propio de lo humano. El deseo sexual se educa.

¿Cómo se educa?

Conociendo cómo es el otro. El deseo sexual en el varón es más constante y fácil, porque su cuerpo no está tan ligado a necesidades psicoafectivas, como sí es el caso de la mujer. Si ella está en un momento en el que de primeras el deseo sexual parece que no existe, pues hay que ayudar a que florezca. Y ahí el hombre tiene que cuidar la ternura hacia su mujer. Pero ella también puede esforzarse por salir de sí misma, no por la búsqueda de placer, sino porque en la relación sexual va a entregarse.

¿El conocimiento de la fertilidad es sólo para matrimonios que necesitan espaciar un embarazo?

El ciclo es un signo de salud que todo el mundo tendría que conocer. Incluso las mujeres que aún no tienen pareja, porque conocer cómo es su cuerpo y los distintos momentos del ciclo supone comprenderse mejor.





DE NIÑA A MUJER. Una de las propuestas más hermosas de Eva Corujo es su taller “De niña a mujer” en el que explica los cambios corporales y psicológicos que experimentan las adolescentes para ayudarles a descubrir la belleza de su cuerpo y la totalidad de su persona. La potencia del taller es que las chicas acuden junto con sus madres, por lo que es un punto de partida perfecto para luego seguir profundizando y hablando de temas que quizá de otra manera serían más difíciles de abordar. Eva Corujo enseña el reconocimiento de la fertilidad a mujeres, matrimonios y novios tanto en grupos presenciales como online. Más información: letyourselves.com

¿Cómo enseñar esto a los novios?

En su caso, es importante no solamente el conocimiento fisiológico, sino acompañar con una formación en sexualidad conyugal y en paternidad responsable para que no quede todo en un mero aprendizaje para planificar. La fertilidad es un don. Sin embargo, hoy tendemos a controlarlo todo y se nos puede olvidar que nuestra familia no la hacemos nosotros. A mí me sorprenden los novios católicos que se van a casar con la pretensión de no tener hijos al principio porque se quieren “adaptar”. Esto es propio de la mentalidad de hoy que concibe el hijo como un estorbo. Un hijo nunca te va a quitar nada. Dios nos ha dado una responsabilidad procreativa que tenemos que custodiar, no eliminar ni manipular a nuestro gusto.

Algunos católicos piensan que recurrir a los tiempos infértiles es no fiarse del Señor. ¿Qué opina de esto?

Hay personas que consideran que no hay que tomar parte en la decisión sobre un nuevo hijo porque esta decisión es sólo de Dios. Sin embargo, Dios ha hecho al hombre y a la mujer fértiles cíclicamente. Ha creado unos tiempos que podemos entender con nuestra inteligencia y gestionar con nuestra libertad. Ahora, ¿cómo se gestiona? Con discernimiento. Me encuentro a mujeres angustiadas porque piensan que tienen que dejarlo en manos de un providencialismo y se pasan meses sin tener relaciones con su marido por miedo a un

“Dios nos ha dado una responsabilidad procreativa que tenemos que custodiar, no eliminar ni manipular”

embarazo. Dios nos ha dado capacidad para discernir, pero con Él. Así, el matrimonio, poniéndose delante de Dios, no como una opinión particular, busca la verdad de su vida en cada momento. Dios nos ha hecho cocreadores con Él, no nos ha hecho sus marionetas ni nos pone entre la espada y la pared. Un matrimonio que de verdad encuentra un motivo grave para posponer debe saber que las relaciones en días infértiles son plenas igualmente, porque yo te estoy dando mi vida entera incondicionalmente y sin reservas, no me guardo nada para mí, se está respetando la integridad de la relación conyugal.

Esas circunstancias pueden ir cambiando o incluso a veces somos nosotros los que cambiamos.

Es verdad. Como es una decisión que vas actualizando, quizá mañana tenemos más luces, hemos rezado más o gracias al testimonio de otro matrimonio ya no percibes igual ese motivo grave que tenías. Cuando se vive con rectitud de intención, al final siempre estás dispuesto a que el hijo

llegue. La apertura a la vida no es “ten hijos”, sino una disposición del corazón de dejarte hacer por Dios, pero a la vez colaboras a través del conocimiento, del autodomínio y de la virtud de la castidad.

¿En qué consiste la castidad conyugal?

Está muy mal entendida porque se asocia a “no hago nada”. Pero la castidad en el matrimonio también se vive dándose: se trata de integrar todo lo que tú eres como persona para poder entregarte al otro.

¿Es posible vivir sin frustración los tiempos de abstinencia?

La espera es buena porque entiendes el valor de las cosas. Todos los matrimonios pasamos por momentos de abstinencia, ya sea porque estamos posponiendo un embarazo, por una enfermedad u otras razones. Si ves la abstinencia como algo negativo es que en realidad estás poniendo el foco en tu placer. La abstinencia también es entregarte; es amar en la espera.

Puede parecer un camino difícil.

Los matrimonios necesitan hoy mucha ayuda. Es importante que se acompañen de otros que vivan lo mismo que ellos. Y los animaría a descubrir la llamada de Dios dentro de su propia vocación rezando, acudiendo a los sacramentos, poniéndose en disposición de escuchar qué quiere Dios de ellos. Poco a poco Dios va sanando nuestros miedos y egoísmos. Necesitamos la ayuda de la gracia y para eso hay que estar cerca de Dios. 

ENEIDA MARTÍNEZ,

MADRE DE CUATRO HIJOS, UNO DE ELLOS
VÍCTIMA DE LA CULTURA DEL ABORTO

“El día que di a luz a mi hija, volví a nacer”



Eneida Martínez se quedó embarazada de manera inesperada estando sola en un país que no era el suyo. Llevada por la corriente del “empoderamiento” de la mujer, abortó a su hijo convencida de que aquello era lo correcto y su única salida. Esto ocasionó que “muriera, aunque seguía respirando”, como ella misma dice. Pero Dios se sirvió de todo para acercarla a Él y está sanando su maternidad.

ENEIDA HOY sonríe, pero su vida no ha sido fácil.

Así es, soy la última de cuatro hermanos. De pequeña sufrí el abandono de mi padre, la pobreza extrema, la ausencia de mi madre –que estaba trabajando para poder sacarnos adelante– y el maltrato de mi pareja. En Colombia tengo dos hijos a los que cuida mi madre, ya que me puse a trabajar y a formarme para poder darles una vida mejor que la que tuve yo. Me hablaron de la posibilidad de salir del país para tener más oportunidades de éxito y llegué a Madrid en 2019.

Y se quedó embarazada.

Conocí a un chico, nos fuimos a vivir juntos, pero después de unos meses la relación empezó a ponerse tensa, con faltas de respeto. Estaba decidida

a dejarlo cuando me enteré de que estaba embarazada. Se me vino el mundo encima. Él me dijo que hiciera lo que quisiera, pero que la relación tenía que acabar y me habló de una amiga suya que había abortado.

¿Consideró esa opción?

Me pusieron en contacto con una trabajadora social que me aseguró que el aborto era gratuito y que estaba tomando la mejor decisión. Hizo el papeleo y me proporcionó un sobre con información por si me echaba para atrás. No lo abrí por miedo, y firmé la autorización para la intervención.

¿Qué recuerda de ese día?

Era agosto de 2021. Estaba muy nerviosa. Me recibió una enfermera con cara de pocos amigos. Recuerdo que había más chicas y que estábamos

todas en unas camillas donde nos ponían la vía. Una de ellas estaba con su madre, y ahí mi corazón se enfrió del todo al recordar que mi madre me había advertido de que no tuviera más hijos. Me invadió el dolor que me causaba pensar en ella. Me hicieron una ecografía que yo no pude ver ni oír. Empecé a hacerle preguntas a la enfermera, pero me dijo que me callara. Entré llorando al quirófano, no eran capaces de calmarme. El médico se enfadó, así que me pusieron la anestesia por la vía, en lugar de por la mascarilla. Lo último que vi fue su cara. Recuerdo que pensé que iba a morir. Me encomendé a la Virgen, como me había enseñado mi abuelo de niña, y le pedí que, si moría, cuidase de mis hijos y de mi madre.

Pero despertó.

Sí, en la camilla de un hospital y llena de sangre. Había tenido una hemorragia durante la intervención y me tuvieron que trasladar e ingresar. Estaba muy nerviosa. Entró una enfermera que trató de tranquilizarme. Le pregunté si ya no estaba embarazada y ella me respondió que no. Me puso

un rosario en la mano y me dijo: “No te preocupes, la Virgen todavía te está esperando”.

¿Después su vida siguió igual?

Para nada, me dejé el corazón en ese abortorio. Eneida seguía respirando, pero ya no era la misma. Había muerto y nada tenía sentido para mí. Me volví una persona fría, comencé a tener ataques de ansiedad y de pánico, e incluso intenté quitarme la vida.

¿Logró superar esa etapa?

Sabía que no podía seguir viviendo así, entonces llamé a una amiga que tenía relación con la asociación Lazos de Amor Mariano y me invitó ese mismo viernes a un rosario. Allí sentí mucho alivio, aunque recuerdo pensar que no merecía estar en la presencia de Dios. En ese tiempo, conocí a un hombre y empezamos a salir; le dije que no quería nada serio porque mi cuerpo ya no tenía ningún valor. A los seis meses dejamos la relación y justo me llamó mi amiga de Lazos de Amor Mariano para decirme que me había pagado un retiro espiritual.

¿Su amiga sabía lo que le pasaba?

No, pero se había dado cuenta de mi cambio de actitud y quería ayudarme. En el retiro hicieron una bendición

“Solo me salía agradecimiento, Dios me había dado un corazón nuevo con este embarazo”

de María Auxiliadora y cuando me la dieron pensé: yo no merezco nada, pero aquí estoy. En ese momento vi a la Virgen con mi bebé entre sus manos y me decía que Ella iba a sanar mi maternidad.

¿Ocurrió lo que le mostró la Virgen?

Sí. Justo entonces empecé a encontrarme muy mal y tras acudir a urgencias confirmé que estaba embarazada de nuevo. La doctora que me atendió me dijo que era muy pronto y que podía optar al aborto con pastillas. Pero la amiga que me acompañaba, la misma que me había acercado a Dios, dijo que yo no iba a hacer aquello. Pero la idea ya rondaba en mi cabeza porque no tendría que pasar por quirófano y, en teoría, no había riesgo.

¿Cómo cambió de opinión?

Mi amiga empezó a pedir oraciones por mí, y dio mi número a varias personas, entre ellas, a Ana, de 40 Días por la Vida. Ella me llamó, me dijo que había mucha gente rezando por mí y que podían ayudarme.

¿Eso la hizo recapacitar?

En absoluto. Tenía cita con la trabajadora social y estaba convencida de volver a abortar. Mi amiga lo sabía y aquella mañana se fue al Santísimo. Resultó que la trabajadora social que me tocó ese día era diferente. Me dijo que no podía darme la autorización para las pastillas y me habló de las opciones para seguir adelante con el embarazo. Empecé a cambiar de opinión. Acudí a Lazos de Amor Mariano y una señora me entregó un papel que ponía: “Proyecto Raquel: si has pasado por un aborto y estás sufriendo, por favor llama a este número”. Ese día, delante del Santísimo le dije sí a la vida. Llamé a Proyecto Raquel y comenzó mi proceso de sanación.

¿Y ahora cómo está viviendo esta maternidad?

Volví a nacer con Mariana, mi cuarta hija. Di a luz en mayo de 2023. Mi amiga, la que me acercó a la Iglesia, me acompañó al hospital y rezamos juntas el rosario. Recuerdo que sólo me salía agradecimiento hacia Dios porque me había dado un corazón nuevo con este embarazo. Ya no veía a los hijos como una carga sino como un regalo.

¿Todavía se siente sola?

No, tengo a Mariana, en primer lugar, pero también a mucha gente que me he ido encontrando por el camino. 40 Días por la Vida es para mí como mi familia. También me han ayudado mucho en el Proyecto Raquel, en el Hogar de María y en la Fundación Madrina. La vida sigue sin ser fácil, pero ahora me sé amada y querida.

Después de todo lo que ha pasado, ¿cambiarías algo de su historia?

Ha sido un camino de mucho dolor, pero gracias a la misericordia de Dios he visto que Él no me quiere perfecta, sino tal como soy, pero dejándome moldear por Él. 



Eneida ha recibido apoyo de distintas asociaciones provida que la han hecho sentirse querida y acompañada, entre ellas: 40 Días por la Vida, el Proyecto Raquel, la Asociación Hogar de María y la Fundación Madrina

KIDFLUENCERS



CUANDO EL NIÑO SE CONVIERTE EN UN “PRODUCTO COMERCIAL”

Cada vez más niños protagonizan canales de YouTube o perfiles de Instagram con la aspiración de llegar a sumar miles de seguidores. Son menores, a veces muy pequeños, cuya infancia se transforma en un escaparate digital con peajes familiares que no siempre se calculan.

SE LES llama *kidfluencers*. Son niños que aparecen en redes sociales mostrando juguetes, haciendo *unboxing*, bailes o retos, o simplemente enseñando su vida diaria. Muchos son hijos de los llamados *family influencers*, padres que graban contenido familiar y que, en ocasiones sin pretenderlo, convierten a sus hijos en las estrellas involuntarias de un fenómeno que combina entretenimiento, negocio y exposición mediática.

Como todo lo que tiene que ver con las redes sociales, el auge de los *kidfluencers* tiene asociados muchos claroscuros. Para el psicólogo **Diego Cazzola**, el primero de ellos tiene que ver con la ética: “De alguna manera, estamos asistiendo a una conversión del niño en un producto comercial”. En su opinión, “es una desvalorización de la propia dignidad del niño, porque su vida, su intimidad y su desarrollo se exponen a todo el mundo a una edad que no le corresponde”. A su vez,

este fenómeno está vinculado a la búsqueda de rentabilidad: “La comercialización del niño transforma la infancia en un espectáculo de consumo, y eso no es sano como sociedad”.

Un negocio rentable

Cazzola da fe de una menor que tiene tantos miles de seguidores en redes que sus *posts* se han convertido en un negocio familiar y ella ha acabado dejando los estudios. Casos como este suceden porque estamos ante un negocio rentable. Según datos del sector, un influencer con entre 50.000 y 100.000 seguidores puede cobrar entre 500 y 1.000 euros por una publicación patrocinada. Y las cifras se disparan

“La vida del niño se expone al mundo a una edad que no corresponde”

OJO AL EFECTO LLAMADA

Para Rocío Paños, coordinadora de Familias y Bienestar en FAD Juventud, la exposición mediática de los *kidfluencers* no puede entenderse sin mirar cómo la sociedad celebra y promueve el éxito instantáneo. “Desde los medios de comunicación se está dando mucha visibilidad a casos de éxito en redes sociales, sin hablar tanto de las consecuencias que esto puede tener”, advierte. “Lo que llega a nuestros jóvenes es la idea de que puedes triunfar fácilmente subiendo un vídeo y tener millones de seguidores. Y eso sin duda origina un efecto llamada”. Paños cree que este fenómeno se alimenta de la cultura de la inmediatez en la que estamos inmersos: “Como sociedad tenemos mucha dificultad para esperar y no dejamos de compararnos con otros” en el escaparate virtual. Así, “antes los niños querían ser futbolistas, pero ahora tener éxito significa lograr muchas visualizaciones en Internet”. Y como todos necesitamos sentirnos parte de un grupo, “en la adolescencia esa pertenencia se ha trasladado a las redes sociales”.



“Los padres tienden a pasar de cuidar al niño a convertirse en sus *managers*”

si supera el millón de seguidores, llegando a varios miles de euros por un solo contenido. En los casos más extremos, que ya trascienden nuestras fronteras, se manejan cifras en torno a 20 millones de euros facturados por un solo niño *influencer*.

Sin embargo, detrás de los números hay efectos menos visibles. La presión por mantener la popularidad y el número de *likes* puede ser devastadora. “Si genera problemas en los adultos o adolescentes, imagínate en los niños”, advierte el psicólogo. “Lo que ocasiona eso es una autoestima frágil y dependiente de que los demás estén validando constantemente mi trabajo, un trabajo que ni siquiera debería hacer. Este peso altísimo sobre los niños acaba por disparar los índices de ansiedad y depresión”.

Igual que los estudios sobre el impacto de las pantallas en el desarrollo infantil desaconsejan su abuso –y en muchos casos su uso–, lo mismo

VACÍO LEGAL

En España, los menores de 16 años no pueden trabajar salvo en el ámbito del espectáculo, que requiere una autorización laboral especial. Si la actividad de *influencer* se considera espectáculo o trabajo remunerado, debería estar sujeta a esa regulación, pero de momento no lo está. España trabaja ahora mismo en una nueva normativa para mejorar la protección de los menores en el ámbito digital. El Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de personas menores de edad en entornos digitales, aprobado el 4 de junio de 2024, incluye medidas novedosas como verificar la edad de los usuarios, incorporar controles parentales por defecto, sancionar contenidos generados por IA que vulneren la intimidad infantil, aumentar la edad para consentir el tratamiento de datos... Sin embargo, hay una zona gris legal respecto al papel de los menores como creadores de contenido remunerado. Hasta la fecha no están regulados los límites de horario, la retribución o las obligaciones específicas de los niños *influencers* y de sus padres.

sucede con los menores creadores de contenido. “Lo que necesitan es jugar, relacionarse y aprender fuera del entorno virtual. En lugar de hacer lo que tienen que hacer, se dedican a cosas que no les corresponden”.

¿Padres o *managers*?

La relación con los padres también se transforma en el caso de estos niños, pues sucede un cambio de roles que altera las relaciones familiares. “Los padres tienden a pasar de cuidar al niño a convertirse en sus *managers* –lamenta Cazzola–, ¿y quién trae el dinero a casa, el niño o los padres? Hay una inversión de papeles clara”.

Otro riesgo grave es la exposición sexualizada de los menores en redes, pues lo que promueven los algoritmos no son sólo los inocentes vídeos de gatos. También premian los contenidos más llamativos, y en el caso de las

niñas eso se traduce a menudo en una estética adulta marcadamente sexy. “Les quitamos la infancia. Les adelantamos el mundo de los adultos y luego van vestidos como no deben”, denuncia el psicólogo. En este sentido, lo que triunfa “no son los estándares de niños, sino los de adultos. Estamos haciendo niñas que parecen maquilladas y vestidas como mujeres”. Esta presión intolerable provoca que, “si tengo mucho éxito o veo que mucha gente sigue mi contenido, eso me anima a seguir”, afirma **Rocío Paños**, coordinadora de Familias y Bienestar en FAD Juventud. Pero esa exposición tiene un precio: “Esos niños están muy expuestos tanto a lo positivo como a lo negativo, y pueden recibir muchas críticas que minen su autoestima o, al contrario, reforzarla de manera artificial, buscando continuamente un refuerzo positivo” que no les hace mejores personas. 



Nuestro propósito:

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

Trilogía: Amar no es usar

www.campomaneseditores.es



ya disponible





Conociendo a Beatrix Potter

LA REINA DE
LOS CUENTOS
DE ANIMALES

Beatrix Potter (1866-1943) sigue siendo una de las autoras infantiles más admiradas. Escribió e ilustró 28 libros, incluidos sus célebres 23 cuentos de animales, de los que se han vendido más de 250 millones de ejemplares. Es un gigante de la literatura infantil.

BEATRIX POTTER siempre desconfió de la formación artística académica, lo que probablemente tuvo que ver con haber sido educada por una institutriz que fomentó su talento natural para el dibujo sin imponerle formalismos. Esta institutriz tuvo, además, un papel crucial en su vocación literaria: sus libros infantiles nacieron de cartas ilustradas que Potter escribía a los hijos de aquella. De una de esas cartas nació *El cuento de Perico el conejo travieso*, cuyo éxito en 1902 marcó el inicio de su carrera.

No es extraño, pues, que lo más distintivo de su obra sean las ilustraciones. Su delicadeza no tiene parangón. En ellas, entre setos y asombros, conviven pureza e ingenuidad a pares, transmitiendo serenidad y sosiego. Potter, gran observadora de la naturaleza, se inspiró en el movimiento prerrafaelita para retratar animales basándose en estudios anatómicos precisos y realistas.

Pero los relatos de Potter no se quedan atrás; son también extraordinarios. Su estilo, sencillo y elegante, era fruto de una meticulosidad obsesiva. Su búsqueda de la palabra precisa,

y su magistral uso de aliteraciones y onomatopeyas explican su éxito intemporal.

Pequeños grandes libros

Además, sus historias y dibujos encajan como un guante de seda: parecen haber nacido las unas para los otros. Cada trazo y cada palabra se complementan, logrando una armonía singular, plena de belleza. Esta belleza transita, relajada y ociosa, por estos pequeños libros. Es la misma belleza que **C. S. Lewis** afirmó encontrar cuando era niño. Una belleza que sigue cautivando a los niños de hoy con el conejo Perico, la ardilla Nogalina, el señor Jeremías o el gato Tomás.

Las historias y los dibujos de Potter encajan como un guante de seda, logrando una armonía singular, plena de belleza

El calificativo de *pequeños libros* encierra una paradoja. Por un lado, son físicamente diminutos, y sus protagonistas son pequeños animales. Además, los escenarios son recoletos y sencillos: un trozo de jardín, el recodo de un sendero, un claro de bosque. Sus historias son, además, cotidianas y universales. Potter hizo así caso de la idea de **Chesterton** de que la economía es mucho más romántica que la exuberancia, y que el ahorro es más poético que el despilfarro.

En contraste, la dimensión moral de sus pequeños cuentos es enorme. No se trata de simples fábulas. Como el profesor **John Senior** señalaba, estos cuentos contienen una gran profundidad emocional y moral. El propio **Tolkien** los catalogaba a medio camino entre los cuentos de hadas (por su fuerte componente moral) y las fábulas (al ser protagonizados por animales).

Los libros de Beatrix Potter no sólo son hermosos, sino que, como reflejos realistas de lo natural, son también profundamente significativos. Transmiten un amor sincero por los animales y la naturaleza que, lejos de envejecer, sigue cautivando a los lectores de hoy. 



COLEGIOS Juan Pablo II



Excelencia educativa

- ✙ Educación Católica
- 🇬🇧 Enseñanza Bilingüe
- ★ Centros Concertados

Madrid

Alcorcón | Guadarrama | Parla

Andalucía

**Cádiz | Puerto Real | Almería
La Línea de la Concepción**

Asturias

**Gijón | Avilés | Oviedo
Corvera de Asturias**



*“Educar en la Verdad
para ser libres”*

colegiojuanpablosegundo.es

ACCIÓN SOCIAL DE LA UFV

Experiencias que cambian la mirada y el mundo

La **Universidad Francisco de Vitoria** apuesta por una formación integral de los alumnos, lo que abarca también el aspecto más humano y social. Por eso, en la mayoría de los grados, además de las asignaturas propias de cada uno de ellos, se imparte la asignatura de Responsabilidad Social en la que se realizan prácticas sociales.

GRACIAS A la colaboración con 157 instituciones, más de 2.300 alumnos de la Universidad Francisco de Vitoria están actualmente realizando algún tipo de voluntariado al que dedican su tiempo para ayudar a personas en situaciones de vulnerabilidad. Que tal cantidad de alumnos puedan realizar este voluntariado depende del departamento de Acción Social de la UFV, encargado de preparar e impartir la asignatura de Responsabilidad Social.

En la universidad “queremos formar a los alumnos no sólo en lo intelectual, sino integralmente”, explica **Ángela Barahona**, directora de este departamento. “La experiencia –agregas fundamental para ellos porque les hace salir de su zona de confort ya que dedican un tiempo que muchas veces consideran que no tienen a una realidad que posiblemente de otra manera no conocerían. Y el sufrimiento de otros los interpela y los hace plan- tearse muchas cosas”.

Barahona agrega que esta vivencia a los jóvenes les ayuda a ser agradecidos, “porque se dan cuenta de que son unos afortunados y que tienen todo en esta vida”. Las instituciones con las que colaboran se dedican a ayudar a personas con discapacidad

física e intelectual, ancianos, enfermos, reclusos, personas con adicciones, migrantes, personas sin hogar, familias y madres solteras en riesgo de exclusión social.

Una ayuda para su futuro

Pero, de cara al mundo laboral para el que todo alumno se prepara, ¿qué aporta esta formación? “Todo –asegura Barahona– porque trabajen donde trabajen van a ser capaces de

“Fui consciente de que mi vida es para el otro y que ante el sufrimiento no me puedo quedar impasible”

hacer algo para ayudar al compañero que tienen al lado, pero también tendrán la iniciativa para hacer eventos, concienciar, sensibilizar y seguir participando en voluntariado”. Además, considera que estas experiencias cambian vidas, no tanto de las personas a las que acompañan, sino las



Más allá de las aulas

El departamento de Acción Social no sólo se encarga de proporcionar estas prácticas a los alumnos, también se implica con las instituciones con las que colabora ofreciéndoles apoyo, formación y acompañamiento. Cuenta con un Servicio de Atención a Personas con Necesidades Especiales y busca promover y desarrollar actividades formativas orientadas a la mejora del empleo y la inclusión universitaria de personas con discapacidad intelectual a través de programas como el título propio de “Gestión y administración en entornos digitales accesibles”, entre otras acciones sociales.

suyas propias. Este voluntariado les hace ver la vida de otra manera.

Un cambio de mirada

Bosco García es alumno de la UFV y cursó la asignatura de Responsabilidad Social en la carrera de Derecho. Participó como voluntario en el Hogar Villa Paz de Pozuelo de Alarcón, donde ayudaba a tres niños de entre 12 y 15 años con las tareas del colegio y a estudiar para los exámenes. “Recuerdo que no cogí el voluntariado con muchas ganas y, sin embargo, acabé haciendo más horas de las establecidas porque vi lo que podía aportar a estos chicos y lo mucho que ellos me aportaban a mí. Me estaban cambiando mi forma de ver la vida y me estaba dando cuenta de lo afortunado que soy”.

Bosco asegura que a raíz de esta experiencia, “despertó en mí una necesidad de entrega, fui consciente de que mi vida es para el otro y que ante el sufrimiento no me puedo quedar impasible”. 

Parka
49⁹⁵
€

ALVARO MORENO

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

¡Te esperamos!

13/12

24/01

Únete a la #RevoluciónHumanaUFV

ABIERTO
PROCESO
DE ADMISIÓN



UFV.ES



LADRONES ACTUALES DE CIELO

El engaño de una vida sin trascendencia

La crisis de esperanza que sacude a nuestra sociedad hunde sus raíces en que el ser humano ha dejado de levantar la mirada al Cielo y ya no anhela la eternidad. Sin esa perspectiva trascendente, Occidente –que prometió felicidad clausurando las puertas del Cielo– se ha quedado sin rumbo y sin destino. Estas son las claves para elevar de nuevo la mirada y devolver el sentido a una cultura que ahora vive de espaldas a Dios.

SI HAY un término que define el momento presente, es la desesperanza. La sociedad parece vivir en un letargo, en una resignación cuasi existencial. Muchos expertos hablan de un *burnout* de la civilización occidental, un agotamiento emocional, físico y mental, al que habría que añadir un colapso espiritual. Un mundo con las neveras llenas y la última tecnología, pero vacío de esperanzas.

Las encuestas hablan de una juventud que no es feliz, que cree que vivirá peor que las generaciones anteriores. El 19,6% de los adolescentes de entre 14 y 18 años en España ha consumido alguna vez pastillas para la ansiedad o el insomnio, según una encuesta del Ministerio de Sanidad. No es este un problema exclusivo de los jóvenes: España encabeza el consumo mundial de ansiolíticos.

La situación política, económica y social no ayuda a que la esperanza sea una virtud mayoritaria. Pero son los cambios tan vertiginosos que azotan a los cimientos que han sostenido durante siglos nuestro mundo lo que hace que tantas vidas se tambaleen sin saber dónde agarrarse.

Invierno de la desesperación
No es algo nuevo. Todas las ideologías surgidas a raíz de la Ilustración y cuyas herederas son las causantes de

los males de este tiempo prometen el “progreso”, la felicidad plena en la tierra, donde Dios ya no sería necesario. No hay felicidad ni esperanza futura, incluso más allá de la muerte, algo que sí tenían las generaciones anteriores. Han cerrado el Cielo al hombre, pero a cambio no le han dado todo aquello que prometían.

Pablo Pérez López, catedrático de Historia Contemporánea en la Universidad de Navarra, explica a *Misión* que “una civilización que no

se vive y que parece que se hubiera escrito ayer mismo: “Era el mejor de los tiempos y el peor; la edad de la sabiduría y de la tontería; la época de la fe y de la incredulidad; la estación de la Luz y de las Tinieblas; era la primavera de la esperanza y el invierno de la desesperación: todo se nos ofrecía como nuestro y no teníamos absolutamente nada; íbamos todos derechos al cielo, todos nos precipitábamos en el infierno”. ➡

“Una civilización que no tiene creencias carece también de esperanzas”

tiene creencias carece también de esperanzas”, lo que hace imposible que “pueda consolidarse como civilización”. Ya explicaba magistralmente **Charles Dickens** en las primeras páginas de su novela *Historia de dos ciudades*, ambientada en la Revolución Francesa, el origen de lo que hoy





◀ Fracaso del “paraíso” terrenal

De este modo, Pérez López recuerda que en el caso de Occidente la idea era –y todavía lo es para estos ideólogos– “construir un paraíso en la tierra, conseguir que la razón nos conduzca a la plenitud del conocimiento, y el ejercicio de una libertad sin trascendencia permita alcanzar ya la plenitud personal”. Pronto se advirtió el “fracaso tremendo” al que esto ha llevado. Aun así, todas estas ideologías han seguido con su hoja de ruta. “Cerrarse a la trascendencia sólo se entiende, por tanto, si uno mismo se proclama dios”, afirma.

La cultura *woke*, el consumismo, el activismo ideológico, la ideología de género, los feminismos, el relativismo moral, el hedonismo, el materialismo, el individualismo o las nuevas bioideologías –que sueñan con vencer a

la muerte– son hoy corrientes hegemónicas que pretenden convencer al ser humano de que él mismo es el centro del mundo y el fin último de su existencia. Estas tendencias conducen a la exaltación de los sentidos y del orgullo, empujando a la persona a mirarse el ombligo y a perder de vista al otro. Y, más aún, le impiden alzar la mirada hacia lo alto.

Hay que ir a la verdadera fuente, pues de mentiras y desengaños ya ha probado bastante esta generación

Los datos evidencian este fracaso. Las depresiones, los suicidios y el malestar generalizado que recogen las encuestas lo muestran. Y quienes lo están sufriendo empiezan a cuestionarse la herencia hueca que han recibido. De ahí que ahora se esté analizando profusamente a qué se debe el cambio sociológico en la sociedad española. Ante la nada que ofrece el presente hay quien mira a la generación de sus abuelos, que tenían muchos menos medios materiales, pero más esperanza. Hay un resurgir espiritual, una búsqueda del sentido de la existencia, y no sólo entre las generaciones más jóvenes. Corresponde a la Iglesia encauzar esas inquietudes y dirigirlas a la verdadera fuente, sin edulcorantes y desde la verdad. Porque esta generación ya ha probado bastantes mentiras y desengaños.

La Eucaristía, faro hacia la eternidad

Vivir para la eternidad consiste en vivir mirando al Cielo. La manera más directa y luminosa en la que los católicos pueden entrenarse en tener esta mirada es a través de la Eucaristía, el nexo constante e inagotable entre el Cielo y la Tierra. El religioso **Adrien Candiard** señala que vivir para la eternidad implica –en su opinión– un cambio de perspectiva radical: se trata de cambiar “los valores y la lógica del mundo, los valores de éxito y de triunfo, para vivir con la lógica del Reino”. Y recuerda que, precisamente estamos lejos de

ser perfectos, y por eso mismo, los católicos tienen que acudir continuamente a la Santa Misa. “Incapaces de vivir para la eternidad, vienen a aprender de la fuente de todo don”, agrega este dominico francés. Cuando parece que la fe se desploma y que no hay esperanza, Jesús llena esta carencia con una frase que lo cambió todo para siempre: “Esto es mi cuerpo, que se entrega por vosotros”. Desde entonces –agrega este autor– no hay acto de esperanza más grande que acudir “a escuchar de nuevo esta Palabra plantada en el corazón

de la desgracia, de la angustia, del absurdo”. Los creyentes acuden a la Eucaristía porque Jesús sigue dándonos ahí su vida. “Acudimos a recibir Su vida para vivir de ella. Porque no hay otra manera de aprender a dar la propia vida que comenzar por recibir. Las cosas de Dios funcionan así: Él sabe que, si no recibimos antes de un modo sobreabundante, seremos demasiado remisos para dar. Entonces Él da, esperando que eso acabe por desbordarse de nuestras manos, de nuestros bolsillos, y nos pongamos también a dar”, concluye.

Los santos, una esperanza palpable

Frente a la tentación de la desesperanza, existe una medicina altamente efectiva: el ejemplo de los santos. Tanto en un mundo hostil frente a la fe, como en la propia lucha diaria de los creyentes para vivir de cara al Cielo, los santos son una ayuda inestimable. Y, además, no dejarán nunca de sorprendernos. Santos como **san Agustín**, doctor de la Iglesia, o **san Francisco Javier**, patrono mundial de las misiones, no tuvieron siempre una vida ejemplar. En su juventud el primero llegó a tener un hijo fuera del matrimonio y el segundo era arrogante y ambicioso. Con una vida, si cabe, más turbulenta, aparece **san Bartolo Longo**, canonizado por **León XIV**, que pasó de satanista a gran apóstol del Rosario. Sus vidas mostraron que la conversión está al alcance de los que la quieran acoger. ¡Dios no da a nadie por perdido!

¿Qué caracteriza a los santos? El catedrático **Pablo Pérez López** indica que coinciden en que amaron “al prójimo hasta el extremo de ser capaces de dar la vida por él. Es algo inalcanzable con las fuerzas humanas, sólo se puede alcanzar unido a Jesucristo”. Su mirada hacia la eternidad no les hizo evadirse del mundo. “La idea de que pensar en un mundo trascendente te hace despreocuparte del mundo presente está en contradicción con la experiencia de la vida de los santos”, recuerda. Los tres citados son ejemplos claros: cada uno en su época, con existencias llenas de grandes dificultades, colaboraron con Dios para salvar muchas almas. “Hoy también se puede vivir así; mucha gente que procura hacerlo y, de hecho, lo hace”, sentencia este profesor.

Mostrar la vida eterna y recuperar la mirada trascendente es un reto tan sencillo como complejo, pues muchos tendrán que comenzar desde cero. El catedrático de la Universidad de Navarra cita la importancia de las tres virtudes teologales en este resurgir. “Necesitamos luz para entender, y eso nos viene de la fe; aliento para ir adelante cuando las cosas se ponen difíciles, y eso nos lo da la esperanza;



Claves para subir muy Alto

El filósofo **José Ramón Ayllón**, autor de *El mundo de las ideologías* (Homo Legens, 2019) da a *Misión* unas claves sencillas para tener presente el Cielo y la eternidad en nuestras vidas: “Basta con pensar en la muerte, única certeza que tenemos en esta vida. También ayuda el paseo por el campo y el monte. Y ponerse de rodillas en una iglesia. Y hablar con Dios por la calle. Y rezar antes de dormir. Y bendecir la mesa. Y dar limosna. Y leer el Evangelio cinco minutos cada día. Y llevar en el bolsillo un pequeño crucifijo, y una medalla de la Virgen al cuello. Y rezar el Rosario mientras conduces, o en el Metro. Y pedir a menudo la absolución al sacerdote. Y asistir a la Santa Misa. Y dar gracias a Dios por todo”. Y concluye, que “en realidad, lo raro es no pensar en el Cielo y en la eternidad”.

Cambia la vida cuando se ordenan los actos cotidianos según su peso eterno

y capacidad de entregarnos a Dios y a los demás, y eso lo consigue la caridad”, agrega.

En esta misma línea incide el conocido dominico francés **Adrien Candiard** en su libro *Esperanza para naufragos* (Rialp, 2025) quien insiste en que la virtud de la esperanza es la que abre la vía a Dios como salvación, es decir, a la vida eterna. Y que la salvación pasa por la Cruz que las ideologías tanto aborrecen. No es casualidad que eliminar de la vista cualquier crucifijo sea prioritario para ellas.

Este religioso señala que **san Agustín** define sacrificio como todo acto que realizamos para unirnos a Dios. “Unirse a Dios es hacer lo mismo que Él: darse. Darse no significa perderse; dar alguna cosa a Dios no es destruirla, y menos aun deteriorarla. Por el contrario, es darle su sentido, su justo lugar de cara a la vida eterna. Sólo lo que se da está vivo”, añade.

Preferir lo eterno

La vida eterna, la mayor aspiración del hombre de estar en la presencia

de Dios para toda la eternidad, tiene aquí y ahora su llamada. **Santo Tomás de Aquino** explicaba que el amor a Dios y al prójimo son inseparables en la vida presente y lo serán también en la vida futura. Candiard concreta esta idea al afirmar que la verdadera esperanza consiste en creer que Dios nos hace capaces de realizar actos que trascienden el tiempo. “Cuando amamos —explica—, ese amor no es sólo un sentimiento pasajero en medio del absurdo y de la muerte, sino una ventana abierta a la eternidad”. Esos actos de amor son los únicos que verdaderamente cuentan. “Construyen, ya en nuestro mundo, la eternidad, el Reino de Dios”.

Y va más allá. No es sólo creer que somos capaces de eternidad, “es vivir prefiriendo lo eterno a lo demás”. Es decir, dar prioridad a lo imperecedero sobre lo que nos parece tan urgente o importante en el momento. ¿Cómo cambiarían tantas vidas si supieran reordenar sus prioridades, y mirar cada acto cotidiano según su peso de eternidad! Por tanto, insiste en que “la vida eterna no es una manera de evadirse, de buscar refugio contra el mal y contra la finitud de nuestro universo”. Por el contrario, “la vida eterna permite tomarse muy en serio nuestro mundo, mirándolo tal como es, poniendo cada uno de sus elementos en su lugar justo, dándole su justo peso”. ■

LOS NOVÍSIMOS EN CUATRO PINCELADAS

“Nacemos para NO MORIR NUNCA”

“Nacemos para no morir nunca” fue la frase que hizo célebre a **Chiara Corbella**, una madre italiana en proceso de beatificación que falleció en 2012 con tan sólo 28 años. A pesar de enfrentar una enfermedad grave, embarazos de alto riesgo y la muerte prematura de dos de sus tres hijos, Chiara sabía que toda nuestra vida está orientada a la eternidad. Con esta visión de la vida nos asomamos a las últimas cosas que nos van a pasar –muerte, juicio, Cielo o infierno–, conscientes, como Chiara, de que ¡hay mucha vida después de la muerte!



NACEMOS PARA no morir nunca (Ediciones Palabra, 2015) es también el título del libro en el que **Enrico Petrillo**, marido de **Chiara**, desvela su historia. Ella escuchó esta frase de un enfermo terminal cuando tenía quince años y, con el tiempo, en medio de sus propias pruebas, la convirtió en el motor de su vida. Enrico cuenta que Chiara tenía miedo de muchas cosas, pero no de la muerte, porque sabía que al otro lado estaba el Señor que la esperaba, y esa certeza la hacía plenamente feliz. “Alguien piensa que la muerte santa significa morir sano, pero hay una “t” en el medio que hace la diferencia: San(t)a. Esa “t” forma una cruz, y es esta letra la que te convierte en santo”, comentaba Enrico. Chiara dedicó su sufrimiento a amar, amar y amar. Y elevó la mirada alto, muy alto.

El padre **Alonso Rodríguez** decía que, si quiero que una flecha llegue a una meta lejana, no puedo apuntar en línea recta porque irá a parar al suelo. Debo elevar el tiro muy por encima de mi objetivo para que la flecha acabe justo en el blanco. Este jesuita (1525-1616) en su obra inmortal *Ejercicio de perfección y virtudes cristianas*, alentaba a las personas no

sólo a levantar la mirada, sino también a poner medios elevados para ser santos y no fallar en la única meta verdaderamente decisiva de la vida: llegar al Cielo.

Sin embargo, no resulta tan sencillo tener esta perspectiva. Todo nos empuja a sumergirnos por completo en nuestras actividades, sueños y proyectos, y parece no quedar espacio para reflexionar sobre el destino eterno. Sin embargo, la vida terrena no es más que el preludio de la Vida con mayúscula, y no dura ni un suspiro en comparación a ese tiempo futuro que nunca tendrá fin.

¿Qué viene después? La Iglesia lo ha repetido por activa y por pasiva a lo largo de los siglos: al final de la vida nos enfrentamos a cuatro realidades –muerte, juicio, cielo o infierno–,

conocidas como las postrimerías o novísimos. Son verdades serias que merece la pena tener siempre presentes. Al fin y al cabo, como recordaba **san Agustín**, “todas nuestras cosas, tanto las buenas como las malas, son inciertas; sólo la muerte es segura”.

1 MUERTE

Aún conservamos en la retina las desoladoras imágenes de la DANA de Valencia de 2024. El agua llegó de golpe, casi como en un tsunami, y, en pocas horas, muchas personas quedaron sepultadas bajo el lodo o fueron arrasadas por la corriente de agua. Y es que la muerte puede llegar así, sin previo aviso. Y si llegara hoy, ¿estaríamos preparados?

En los ya centenarios, pero siempre vigentes *Ejercicios espirituales*, **san Ignacio de Loyola** propone al final de la primera semana meditar sobre la muerte y el infierno. Sostenía este maestro del discernimiento espiritual que, si contemplo “cómo me hallaré en la hora de la muerte”, podré encontrar la fuerza necesaria “para ordenar mi vida presente”. Pero ¿qué es exactamente la muerte? El *Catecismo*

La vida terrena no
dura ni un suspiro
frente a ese tiempo
futuro que nunca
tendrá fin

“Al atardecer de la vida seremos examinados en el amor”

la define como “el final de la vida terrena” (CIC 1007); es el momento en que el alma se separa del cuerpo. También Chiara Corbella solía repetir que la muerte no tiene “la última palabra”. Y no le faltaba razón: el propio *Catecismo* enseña que el alma se reunirá de nuevo “con su cuerpo el día de la resurrección de los muertos” (CIC 1005). Porque, aunque tras la muerte el cuerpo se descompone, el alma inmortal volverá a unirse a un cuerpo renovado de manera misteriosa por el poder divino.

Lo cierto es que la muerte no llega del mismo modo para todos. Puede estar marcada por el miedo y la desesperación o, por el contrario, ser —como dice el Salmo 116— un momento “precioso a los ojos del Señor”. Así lo confirman quienes han acompañado a muchos enfermos en sus últimos instantes en hospitales. La cuestión es: ¿podemos elegir cómo morir? En cierto sentido, sí porque “se muere como se vive”, aseguraba **san Alfonso María de Liguorio**. Para tener una buena muerte

conviene no perder de vista algunas claves: vivir en gracia de Dios —y, si se pierde, recuperarla cuanto antes en la confesión—; cultivar la devoción a **san José**, patrono de la buena muerte, y a la Virgen, abogada imbatible en la hora del juicio; llevar siempre el escapulario, signo de predestinación; y, finalmente, pedir los últimos sacramentos. Para quien se vea sorprendido y no pueda recibirlos, recordar la “salida de emergencia” que el **padre Jorge Loring** difundió con tanto empeño. Consiste en pronunciar tres palabras que expresan el deseo sincero de reconciliarse con Dios y abrirse a la salvación: “Dios mío, perdóname”.

2 JUICIO

En el juicio particular, que tiene lugar justo después de la muerte, quedan fijadas para siempre las decisiones y el destino eterno de toda persona.

María Vallejo Nágera, en su libro *Cielo e infierno: verdades de Dios* (Libros Libres, 2012), explica que en ese instante existen sólo dos posibilidades: condenación o salvación. Y dentro de quienes se salvan hay dos tipos de almas: las que están perfectamente preparadas, que entran de inmediato en la presencia de Dios, y aquellas que, al comprender con total claridad que aún no están purificadas para habitar con Él en el Cielo, se apartan voluntariamente y van al purgatorio.

Sobre el juicio, la Epístola a los Hebreos es rotunda al afirmar que nada escapa a la mirada de Dios: “Todo está desnudo y patente a los ojos de Aquel a quien hemos de rendir cuentas” (Heb, 4,13). Y advierte que quien se obstina en el camino del mal, a pesar de haber conocido el camino del bien, se expone a “un fuego ardiente que ha de devorarlo” (Heb, 10,27).

Pasamos la vida preparándonos para todo tipo de exámenes. Y para la prueba final, la definitiva ¿nos preparamos bien? Conviene recordar algo esencial: el examen del alma no se limitará a los pecados que no hayamos cometido —“no maté, no robé, no adoré falsos dioses”—, sino que, sobre todo, como enseñaba **san Juan de la Cruz**, “al atardecer de la vida, seremos examinados en el amor”. Por eso, un punto de partida en la preparación puede ser meditar las Bienaventuranzas: “¡Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios!” (Mt 5, 8).

3 CIELO

Quien imagina el Cielo como acudir a una enorme sala de cine repleta de gente con gafas 3D, inmóviles todas ante una pantalla que proyecta imágenes bellísimas por toda la eternidad, ¡está muy lejos de la verdad! Entonces,

CAMINO AL PARAÍSO

“Para ir al Cielo no basta estar libre de pecado”

En uno de sus célebres sueños, relatados en *Los sueños de Don Bosco* (Editorial CCS, 2002), **san Juan Bosco** paseaba con sus jóvenes camino al Paraíso. “Nos preguntábamos unos a otros: ¿será este el camino que conduce al Paraíso?”, recuerda. En un momento, concluye que aquel era efectivamente el camino, aunque debían atravesar “una angostura”: “Para ir al Cielo no basta con estar libre de pecado, sino también de todo pensamiento y afecto terrenal (Nada contaminado entrará allí)”, explica. Al llegar a cierta altura de la montaña, vio a muchas personas sufriendo horriblemente. “No os puedo decir lo que vi, porque os causaría una pena demasiado intensa...”, relata, refiriéndose al purgatorio. Pero también vio a otros subir por las laderas hasta la cumbre, donde eran recibidos con júbilo y aplausos. “Oímos una música verdaderamente divina, un conjunto de voces dulcísimas que modulaban suavísimos himnos. Esto nos animaba más y más a continuar la subida”. Al final del relato, Don Bosco preguntó a sus chicos: “¿Queréis saber qué hacer para evitar el purgatorio?”. Y él mismo respondió: “Procurad ganar todas las indulgencias que podáis”.



¿qué es y cómo es el Cielo? El mismo Dios le reveló a **Abraham**: “Yo mismo seré tu gran recompensa”. Primera clave: el Cielo es vivir con Dios de tú a tú, “cara a cara”, como escribió **san Pablo**. Pasamos la vida buscando la felicidad porque nuestro corazón tiene sed de infinito, pero a menudo olvidamos en Quién debemos buscarla. Estamos hechos para vivir con Él; por eso, cuando lo veamos cara a cara, nos sentiremos atraídos como un metal hacia un imán irresistible.

Santo Tomás enseñaba que el Cielo es donde se sacia todo deseo de bien porque las criaturas pueden amar de modo finito, pero tienen una capacidad infinita de dejarse amar. Y sólo el amor infinito de Dios puede colmar el corazón humano. Aun así, el Cielo es tan sublime que quizá lo más acertado sea volver a san Pablo: “Ni ojo vio, ni oído oyó, ni ha subido al corazón del hombre lo que Dios tiene preparado para los que le aman” (1 Cor 2,9). ¡La meta es el Cielo!

4 INFIERNO

“El general condenado” es uno de los relatos más impactantes que **san Juan Bosco** narró a sus jóvenes. Don Bosco contaba el caso de dos amigos que habían pactado que el primero que muriera debía regresar, si podía, para decirle al otro si de verdad existía algo después de la muerte. Uno de ellos murió y una noche, el superviviente, incrédulo y burlón, vio que se abría la cortina de su habitación. Ante él, apareció su amigo muerto, con el rostro desfigurado, y con voz terrible le dijo: “¡Existe el infierno y yo estoy en él!”. Nadie tiene obligación de creer en los sueños de Don Bosco, pero la Iglesia es rotunda sobre el infierno: es dogma de fe. Otra visión que tuvo este santo del infierno podría resumirse en

VISIÓN DEL INFIERNO

“Pasaría muchas muertes de muy buena gana para librar a una sola alma de tan gravísimos tormentos”

La gran santa Teresa de Jesús relató que un día, mientras estaba en oración, se vio súbitamente inmersa en el infierno. “El Señor quería que viese el lugar que los demonios allí me habían preparado, y que yo merecía por mis pecados”, cuenta en *El Libro de la Vida*. Aunque la experiencia fue breve, jamás pudo olvidar el horror que presenció: el suelo era “un agua como lodo muy sucio, de olor pestilente, y lleno de sabandijas malas”; en el fondo, una especie de concavidad en la pared, “a modo de armario”, la aprisionaba “con mucha estrechez”. Más terrible que la visión fue el dolor al ser encerrada allí. “Los dolores corporales son tan insoportables... Fue como si se me encogiesen todos los nervios, además de muchas otras torturas, algunas causadas directamente por el demonio”. No podía “ni sentar ni acostar”, pues el espacio era insuficiente, y las paredes, “espantosas a la vista, apretaban por sí mismas”. Todo estaba en “tinieblas oscurísimas”, pero aun así se podía percibir “todo lo que te pueda causar pena”, y lo peor era saber que aquello “no tendría fin, ni cesaría jamás”. Aun así, Teresa consideró esta visión como “la mayor merced” que recibió en su vida. Desde entonces, su pena por las “muchas almas que se condenan, especialmente aquellos que han dejado la Iglesia” se intensificó, y su impulso por salvar almas creció hasta el punto de afirmar que “pasaría muchas muertes de muy buena gana” para librar a una sola alma de tan gravísimos tormentos.

dos palabras: “siempre” y “nunca”. En aquel sueño contempló una inscripción enorme que marcaba el tiempo perenne para los condenados, como enfatizando: “Siempre estarás aquí... Nunca saldrás de aquí”.

Explica **Charles Arminjon** en *El fin del mundo y los misterios de la vida futura* (Gaudete, 2010) –uno de los libros de cabecera de **santa Teresita de Lisieux**– que el infierno es una prisión que no sólo sirve de residencia para los ángeles rebeldes, sino también para los réprobos, y es la residencia más incómoda, oscura e ignominiosa que existe.

Santa Faustina, una de las santas que en vida pudo ver el infierno, escribió en su diario los tormentos que allí se sufren: la pérdida de Dios;

el continuo remordimiento de conciencia; saber que aquel destino no cambiará jamás; el fuego que penetra el alma, pero no la aniquila; la oscuridad permanente, a pesar de la cual el demonio y las almas ven mutuamente su mal; la compañía continua de Satanás; y, quizá lo peor de todo, la tremenda desesperación y el odio a Dios... Y añadía que, aun así, estas penas no son todo porque cada alma sufre de modo indescriptible con el sentido (los ojos, las manos...) con el que solía pecar. “He observado algo más –añadía–: la mayor parte de las almas que están allí son las que no creían que el infierno existía”.

Por todo esto es conveniente pensar en los novísimos, siguiendo la inspiración de **santa Teresa** tras conocer el infierno: “El Señor quiso que viese de dónde me había librado su misericordia... Y así cualquier dolor que aquí pase me parece una niñería, y me parece que nos quejamos sin razón”. Las dificultades de esta vida no son nada comparadas con las penas o las glorias del más allá. 

Sólo el amor infinito de Dios puede colmar nuestro corazón

LAMBERTS®

Contribuye al funcionamiento normal del
sistema inmunitario

La multi más completa para
deporte en el Reino Unido

La nueva presentación
aporta 300 mg por cápsula

Enzimas digestivas
de origen vegetal

833 mg de péptidos de
colágeno por tableta

100% Natural y muy soluble

Aporta 1300 mg de aceite de pescado puro

Uno de los mejores
antioxidantes

300 mg de extracto de
raíz de ashwagandha

Todas las vitaminas y minerales,
masticable, con sabor a frutos del bosque

Deliciosas gominolas
con sabor a fresa y cereza

- Más de 200 productos para una Óptima Nutrición
- Avalados por estudios científicos
- Calidad y seguridad
- Etiquetado informativo y exacto

- Hechos en UK bajo Normas Farmacéuticas GMP
- No ingredientes OMG
- No ingredientes irradiados
- No testados en animales



Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: <https://lamberts.es/>

Desde 1989 - Complementos Alimenticios para una Óptima Nutrición, fabricados en UK bajo Normas GMP - De venta en establecimientos acreditados de toda España

¡Quédate con esto!

CLAVES

8
ideas para
vivir la misión
de este
número

PARA ELEVAR LA MIRADA A LA ETERNIDAD

1 Abrir la ventana al Cielo.

La desesperanza es uno de los grandes males de nuestro tiempo y nace, en gran parte, de haber dejado de mirar alto. Las ideologías de moda prometieron una felicidad terrena cerrando las ventanas del Cielo... y fracasaron. Dejan los corazones vacíos. Pero el ser humano está hecho con sed de eternidad. Por eso urge alzar la mirada y sembrar semillas de Cielo en la Tierra.

2 Pedir estos tres regalos: fe, esperanza y caridad.

Para responder a esa sed de eternidad –aunque a veces cueste encontrar las palabras para expresarla–, es imprescindible vivir las virtudes teologales. El catedrático **Pablo Pérez López** lo resume con lucidez: “Necesitamos luz para entender, y eso nos viene de la fe; aliento cuando las cosas se ponen difíciles, y eso lo da la esperanza; y capacidad de entregarnos a Dios y a los demás, y eso lo consigue la caridad”.

3 Elegir lo que permanece.

La vida eterna se sostiene en la ley del amor, que el dominico **Adrien Candiard** ilumina con una imagen poderosa: cada vez que amamos se abre una ventana a la eternidad. Por eso, dice, no basta con creer que somos capaces de lo eterno; hay que elegirlo. Y priorizar lo que permanece frente a lo que, aunque urgente, es irremediabilmente pasajero.

4 Poner los medios para una buena muerte.

Cuando vivimos como si el Cielo no existiera, olvidamos que en ello nos va la eternidad. Lo que viene después es nuestra gran pregunta. La Iglesia contesta clara y directa: nuestras postrimerías son la muerte, el juicio, el cielo o el infierno. **San Agustín** lo dijo sin rodeos: la única certeza que todos compartimos es que un día vamos a morir. ¿Cómo prepararse? Viviendo bien, porque “se muere como se ha vivido”.

5 Preparar el examen final.

Tras la muerte llega el juicio particular, en el que queda fijado el destino eterno: condenación o salvación. Para salvarse, el hombre cuenta con la ayuda de la gracia. **José Ramón Ayllón** propone sencillas prácticas diarias: hablar mucho con Dios, incluso cuando vamos por la calle; dar limosna; leer el Evangelio; llevar un crucifijo o una medalla de la Virgen al cuello; rezar el Rosario; acudir con frecuencia a la confesión; asistir tanto como se pueda a la Santa Misa; dar gracias a Dios por todo; y pensar mucho en el Cielo... “Lo raro –dice– es no hacerlo”.

6 Tener el Cielo siempre en la mira.

Las almas que alcanzan el Cielo disfrutan de ver a Dios “cara a cara” y de permanecer con Él para siempre. **Santo Tomás** explica que, aunque el ser humano tiene una capacidad finita de amar, posee una capacidad infinita de dejarse amar; por eso solo Dios puede colmarlo. En el Cielo esa plenitud es inagotable. **San Agustín** lo expresó de forma magistral: “Nos has hecho para ti, Señor, y nuestro corazón está inquieto hasta que descance en Ti”.

7 Desenmascarar los trucos del enemigo.

Satanás tiende trampas sin descanso. Para evitarlas es necesario odiar el mal con todas las fuerzas, porque las almas que se condenan sufren tormentos lacerantes que no acaban nunca. **Santa Faustina** describió lo que se experimenta en ese lugar terrible: la certeza insoportable de que nada cambiará jamás; el fuego que atraviesa el alma sin consumirla; una oscuridad sofocante en la que, aun así, demonios y almas se reconocen; torturas continuas; y un odio absoluto a Dios. Es la morada del oprobio.

8 Seguir la estela de los santos.

Pocas ayudas son tan eficaces como la compañía de los santos. Ellos son prueba de que alcanzar la cima del Cielo es posible. **San Agustín**, **san Francisco Javier** o **san Bartolo Longo** no fueron siempre ejemplares; sin embargo, sus vidas demuestran que la conversión es posible y que Dios no da a nadie por perdido. La meta está clara: ¡apuntar a la santidad! 

LA GRAN NOVELA DE JESÚS DE NAZARET

LA HISTORIA MÁS APASIONANTE
DE TODOS LOS TIEMPOS



«NO EXISTE OTRA HISTORIA
QUE LLEVE DOS MIL AÑOS
CONTÁNDOSE Y QUE, EN
CADA REESCRITURA, NOS
CONMUEVA DE NUEVO.
SU PASIÓN ES CONTAGIOSA».

JAVIER SIERRA

«UN APASIONANTE VIAJE
A UN MOMENTO CLAVE
EN LA HISTORIA DE
LA HUMANIDAD».

JULIA NAVARRO

«UN RELATO VIBRANTE,
CAUTIVADOR Y
CINEMATOGRAFICO
SOBRE EL PERSONAJE MÁS
IMPORTANTE DE
LA HISTORIA».

LUIS ALBERTO DE CUENCA

Por **Javier Lozano**

10 CLAVES PARA DETECTAR LA IDEOLOGÍA EN SERIES Y PELÍCULAS Y PROTEGERNOS DE ELLA

Hoy el adoctrinamiento más efectivo se produce a través de películas y series que acaban normalizando a base de repetir una y otra vez todo aquello que las distintas ideologías pretenden imponer. **Juan Orellana** y **José María Pérez Chaves**, críticos de cine, explican para *Misión* cómo detectar la propaganda de estas ideologías en el cine.

EL VISIONADO de películas y series se ha disparado en los últimos años. Si la televisión era ya el gran medio de masas, el auge de las plataformas de *streaming* como Netflix, Amazon o HBO y la penetración de las nuevas tecnologías ha hecho que las personas consuman contenido audiovisual de continuo. Precisamente, esta naturaleza de masas y el hecho de que no requiera un esfuerzo intelectual grande, convierte al cine en un objetivo prioritario de las ideologías en su afán de adoctrinar a la sociedad.

Este riesgo ha existido desde los inicios del séptimo arte. Sólo que ahora han ocupado este espacio totalitarismos blandos como la cultura *woke*,

la ideología de género o el feminismo radical. **Juan Orellana**, crítico de cine y profesor en la Universidad CEU San Pablo, y el padre **José María Pérez Chaves**, experto en cine y autor de *100 películas cristianas* (Homo Legens, 2020), nos ofrecen algunas claves para detectar la ideología que pretenden inocularnos a través de películas y series.

“Hoy el cine se utiliza para introducir las agendas culturales dominantes, de corte *woke* y de género”

1. UN TERRENO PROPICIO. La tentación de las ideologías por asaltar el cine ha estado presente desde sus inicios. “Ahora hay mucha ideología, pero siempre la ha habido porque el cine es un instrumento extraordinario de transmisión de ideas que ha sido utilizado por los distintos poderes, tanto políticos como económicos”, explica Orellana. En su momento, la Unión Soviética y la Alemania nazi utilizaron las películas para adoctrinar. En tiempos de guerra, las películas han servido para demonizar al enemigo. En la actualidad, el bombardeo persiste para introducir las agendas culturales dominantes, de corte *woke* y de género.



2. APROVECHA LA GUARDIA BAJA.

El cine –indica Pérez Chaves– “es un producto de consumo rápido, más o menos barato, y que no requiere un esfuerzo intelectual grande, simplemente hay que sentarse y dejarse embeber por la imagen”. Esto crea el escenario perfecto para que cuando la persona baja la guardia, las ideologías influyan en ella con mayor facilidad.

3. AUGA DEL SENTIMENTALISMO.

La manipulación de los sentimientos es una de las armas más poderosas del cine, pues de forma sutil puede convencer al espectador presentando lo más terrible como algo bueno. Orellana afirma que “el cine tiene esta gran capacidad para transmitir porque primero conecta con el sentimiento del espectador. Luego, a través de los sentimientos llegan las ideas. Si ves una película donde sientes compasión por el personaje, como ocurría con *Mar Adentro*, luego es más fácil apoyar la eutanasia”.

4. EL SESGO ANTICRISTIANO. Las creencias cristianas son en muchas producciones blanco de los ataques. Juan Orellana no lo considera algo casual. “Un profesor de la UFV me comentó que, en muchas películas, sobre todo policíacas y *thrillers*, el personaje que llevara un crucifijo era al final el villano. Lo he confirmado. Los personajes que llevan símbolos cristianos, que son piadosos o son amigos del sacerdote son los malos. No es una mera estrategia para ocultar en una película quién es el sospechoso, sino que hay una demonización de todo lo que tiene que ver con el cristianismo”.

5. CONFUNDIR FICCIÓN Y REALIDAD.

El cine tiene una capacidad única para hacernos creer que algo es real sólo porque haya aparecido en

Hace falta la mirada crítica sobre el momento presente para descubrir el adoctrinamiento

una película. Pérez Chaves pone un ejemplo desideologizado: “La película *Tiburón* suscitó en el espectador un terror cervical al mar y todo el mundo conoce anécdotas de personas que tienen miedo al agua debido a esa película”. Y yendo a un ejemplo con más tinte ideológico cita *El cautivo*, que presenta a **Miguel de Cervantes** como homosexual y que a pesar de la ausencia total de evidencias históricas “es probable que haya gente que por haberlo visto en el cine crea que es real”.

6. EL EFECTO CUOTA. Quien ve con un poco de ojo crítico las películas y series actuales puede percatarse de la existencia de cuotas completamente fuera de lugar y metidas con calzador. Ya sea un multiculturalismo multiétnico en una película ambientada en Noruega en el siglo x, por ejemplo, o la representación forzada de personajes LGTBI en tramas. Juan Orellana considera que los directores y productores pagan esa cuota para poder optar a los Premios Óscar o para no ser excluidos del sistema a pesar de que la introducción de estos personajes “rompa completamente la verosimilitud de las historias” coartando la “libertad creativa”.

7. EFECTO REBOTE. La propaganda sutil es normalmente la más efectiva a largo plazo pues va calando sin que el espectador lo note. Sin embargo, la impunidad que han sentido los referentes de estas ideologías les ha hecho realizar un bombardeo a gran escala dejando de lado la sutileza. Es

tal la cantidad de propaganda que aparece hoy en películas y series que está empezando a generar el efecto contrario al deseado. “Se empieza a ver hartazgo y cierto rebote. Por ejemplo, la presencia de las tramas de género en las series es tan apabullante que ya resulta cansino”, señala Orellana.

8. FORMARSE PARA SER LIBRE.

Orellana indica que “la detección de las ideologías en el cine va muy pareja con la formación del espectador. Cuanto más mirada crítica tengas sobre el momento presente y más te sitúes fuera del sistema cultural ideológico impuesto, más capacidad tendrás de descubrir ese adoctrinamiento”.

9. CUIDAR LO QUE VEN LOS HIJOS.

Una ayuda sencilla para que no haya sorpresas desagradables es que los padres vean antes cualquier contenido que vayan a poner a sus hijos. Si no hay tiempo –añade el sacerdote experto en cine– existen webs donde aparecen críticas con las que se pueden inspirar. “Aun así yo aconsejo siempre ver las películas o series infantiles clásicas como *David el Gnomo*, *Los Mosqueperros* o *Érase una vez*, porque en ellas no hay ni trampa ni cartón, porque se instruye a los niños en valores buenos”, asegura.

10. APOSTAR POR LOS VALORES. En los últimos años se ha producido un *boom* de producciones de temática cristiana y que transmiten buenos valores. En gran parte de los casos son producciones pequeñas, pero la calidad poco a poco va mejorando. “El cristianismo ofrece esperanza y sentido a la vida. Y las películas que buscan esto tienen un mensaje para nosotros y pueden aportarnos muchas cosas”, concluye el padre Pérez Chaves. 

Por **Javier Lozano**
Fotografía: **Dani García**

AQUILINO CAYUELA

CATEDRÁTICO
DE FILOSOFÍA
MORAL Y
POLÍTICA

“Hemos llegado a un punto de absurdo con tintes totalitarios”

Existe una sensación generalizada en la sociedad de que la corrupción, la mentira y el escándalo se han normalizado. Sobre las causas profundas y cómo se ha llegado a esta situación responde a *Misión* **Aquilino Cayuela**, catedrático de Filosofía Moral y Política de la Universidad Abat Oliba CEU, y analista de política internacional.

¿CÓMO DEFINIRÍA el presente?

Vivimos en tiempos de penumbra. Un tiempo en el que tenemos gran dificultad de percibir cualquier orden moral. Hoy esta concepción de las realidades y del bien están completamente nubladas.

Hay una sensación generalizada de corrupción. ¿A qué se debe?

El problema de fondo es el decaimiento moral y racional que vivimos. Hoy se cree que sólo es verdadero aquello que te causa emoción. Hay un alejamiento de lo que es objetivamente real y también una desconfianza de nuestra capacidad racional de percibir la verdad y el bien. Este decaimiento hace que vivamos tiempos de gran malestar.

¿Existe una crisis de la verdad?

Por supuesto. Y esto explica lo que pasa hoy. Hay tres bases fundamentales: el bien, la verdad y la belleza.

Las tres están íntimamente unidas. Cuando en una época se pierde el horizonte de la verdad se nubla todo, también el bien y la concepción de la belleza. Esto lleva a un oscurecimiento de la razón. Por eso, un político te puede decir una cosa por la mañana y la contraria por la tarde.

¿Cómo podemos confrontar a quienes piensan que la verdad es instrumental?

“La verdad y las virtudes tienen belleza. En cambio, la deshonestidad y la grosería son feas en sí mismas”

Hay que hablar claro porque el poder de lo real se termina imponiendo. El mejor argumento es mantenerte en la verdad con firmeza. Luego, hay que denunciar las ideologías actuales y poner en evidencia su ridiculez.

¿Hay relación entre la crisis de la verdad y el individualismo dominante?

Claro, porque el individualismo comporta un predominio de la subjetividad, que además está íntimamente asociada al relativismo, con una sensación de que sólo yo y mis estados de ánimo son lo verdadero, lo bueno o lo correcto. La gente ha perdido el sentido de lo que está bien y lo que está mal. Pero no sólo en un sentido ético, sino también estético. Porque la verdad, como las virtudes, tienen belleza. En cambio, la deshonestidad, la grosería o la desvergüenza son feas en sí mismas. Las personas deben tener una sensibilidad no sólo ética, sino también estética, que ha decaído muchísimo en este tiempo.

¿Tenemos la conciencia adormecida?

Sin duda. Ha habido cambios muy veloces en cuanto a nuestra propia percepción y esto afecta a la conciencia. Por ejemplo, depender tanto de pantallas y redes sociales deforma esa percepción. Últimamente, tenemos una conciencia muy desentrenada. No sólo hay que hacer ejercicio en el cuerpo, sino también en nuestro espíritu, que nutre a la conciencia.

¿Qué papel debe tener la memoria?

La memoria es un remedio contra el mal. Hay que hacer memoria de las verdades y de las realidades históricas, algo que además es enormemente enemigo del ideólogo, que quiere una memoria selectiva y sesgada. Curiosamente, hoy vivimos en una cultura en la que la propia educación ha renunciado a memorizar y a hacer memoria de las cosas.

¿Ha muerto el bien común?

Si nos fijamos en los debates de los políticos, el bien común interesa poco



“Llevamos mucho tiempo viviendo en una atmósfera turbia que nos lleva a pensar que no somos capaces de conocer el bien ni de realizarlo”

o nada, cuando justamente la primera misión del buen gobierno debe consistir en buscar el bien común. La ideología, precisamente, afecta a la pérdida del sentido del bien común. A mediados de los años noventa pensamos que las ideologías habían muerto. Las ideologías, sin embargo, han vuelto y son enemigas del bien común porque idolatran una idea y la superponen a las personas.

¿Cómo han calado en la sociedad?

A través del sistema ético-político liberal. El liberalismo tiene una despreocupación antropológica; uno de sus rasgos típicos es la atomización, una sociedad que se concibe por el individualismo. Los gobiernos se han ido convirtiendo en dispensadores de derechos, como si fueran un supermercado. Y si sumas elementos ideológicos a una sociedad individualista, al final se genera una gran polarización.

¿Qué provoca esto?

Un vacío social. La sociedad liberal fragmenta al hombre de tal manera que ese vacío lo están llenando con las ideologías. Hoy nos pueden decir en la cara mentiras y aceptamos comportamientos absolutamente deshonestos y groseros. Lo vemos con la imposición de la ideología de género, algo que es estúpido, pero te pueden penalizar legalmente por criticarlo. Hemos llegado a un punto de absurdo y de imposición ideológica con tintes totalitarios.

¿Existe un bien moral objetivo y universal?

Sí, y además es perceptible. Somos capaces de conocer la verdad. Y también hay bien y somos capaces de realizarlo. El bien va unido a la verdad. Si hay verdad, hay bien, hay bondad. Pero llevamos mucho tiempo viviendo en una atmósfera turbia

que nos lleva a pensar que no somos capaces de conocer el bien ni de realizarlo.

¿Qué aporta el cristianismo a esta crisis?

El cristianismo aporta un horizonte amplísimo. Habla de una trascendencia, de un horizonte sobrenatural, de un Dios bueno y creador, fundamento de las cosas. El cristianismo ha generado una civilización que ha hecho que Occidente haya tenido un desarrollo extraordinario, muy por encima de cualquier otra cultura.

¿Cómo afecta la descristianización?

El proceso viene de largo. Cuando una civilización va perdiendo su alma aparecen cosas como el *wokismo*, que coge ideas y comportamientos cristianos y los vacía de su esencia, dejando un buenismo y una moralina como residuo. Lo vemos con conceptos como el de víctima o perdón, que esta cultura *woke* ha deformado por completo.

Usted es teólogo y en la Biblia ya encontramos un manual contra la corrupción.

Así es. En la Biblia la corrupción es un término que está íntimamente unido al de escándalo, porque un mal comportamiento lleva a otros a caer. Y también a la idolatría. Cuando los profetas alertan al pueblo de que se están corrompiendo, lo asocian al culto a los *baales*. Pero también se habla de la promesa, opuesta a la corrupción y presente en toda la Escritura. Dios hace una promesa y la cumple. El hombre bíblico tiene claro que hay que cumplir los pactos y así aparece el término alianza. La corrupción es exactamente lo

contrario: no tiene en cuenta las alianzas ni cumple las promesas.

Y Jesucristo es el incorruptible.

El cristianismo invita al hombre a que no se corrompa en ningún aspecto, porque sigue a Jesucristo, que no conoce la corrupción. De hecho, tenemos la expectativa de superar la propia corrupción natural. Jesucristo lleva al hombre a una regeneración, a una posibilidad moral y vital de salir de esta corrupción. Ese paso es muy importante, porque tanto Jesús como la comunidad cristiana original muestran un modo de vivir que no se deja corromper por los paganos ni por las imposiciones del Imperio.

¿Qué podemos hacer?

Tenemos que vivir cristianamente, porque eso en sí mismo tiene una luz. Luego en el ámbito de la enseñanza y de la cultura, transmitir la verdad, la bondad y la belleza del cristianismo. Y por supuesto, tener firmeza al defender nuestras creencias, porque a veces desde el bando cristiano se ha caído en un buenismo y en una especie de religión ilustrada. Estamos llamados a salir de ese adormilamiento buenista.

Por **Javier Lozano**Fotografía: **Dani García**

“No se trata sólo de cifras, sino de acompañar a quien dedica su vida a servir”



SABADELL INSTITUCIONES RELIGIOSAS

Banco Sabadell Instituciones Religiosas y Tercer Sector, Premio Misión 2024, acompaña a miles de parroquias, monasterios, congregaciones y colegios en el cumplimiento de su misión. **Santiago Portas**, director nacional, nos explica cuáles son las necesidades de estas instituciones y qué ha convertido al Banco Sabadell en un referente en este ámbito.

¿NECESITAN LAS instituciones religiosas una atención financiera especializada?

Sí, porque tienen una realidad muy particular. Su finalidad no es el beneficio económico, sino la evangelización o la atención social; entonces sus necesidades financieras son distintas a las de una empresa. Gestionan recursos, patrimonio histórico y proyectos sociales y educativos, por lo que necesitan un banco que entienda su día a día y sus ritmos internos. No basta con ofrecer productos financieros, hay que ofrecerles acompañamiento y soluciones adaptadas a su misión.

¿Cómo ha llegado el Sabadell a convertirse en el referente para estas instituciones en España?

Llevamos más de cuarenta años trabajando con instituciones religiosas. Entendimos que necesitaban algo más que una cuenta o un préstamo: interlocutores con conocimiento del entorno eclesial y sensibilidad hacia su misión. Creamos un equipo dedicado

exclusivamente a este ámbito formado por profesionales que conocen tanto la realidad económica como la pastoral. Además, hemos desarrollado productos y servicios específicos.

¿Qué instituciones atienden?

Atendemos a diócesis, parroquias, congregaciones religiosas, colegios, fundaciones, monasterios o casas de retiro, entre otros. Los acompañamos en todo: desde la gestión del día a día –cuentas, pagos, donativos o inversiones éticas– hasta la financiación de proyectos de construcción, rehabilitación o mejora energética. También asesoramos en la profesionalización de su gestión y en la planificación

El secreto está en la escucha. Cada institución es única, y lo primero es entender su realidad

económica a largo plazo.

¿Es difícil ganarse la confianza de instituciones tan diversas?

El secreto está en la escucha. Cada institución es única, y lo primero es entender su realidad antes de ofrecer cualquier solución. Nuestros gestores visitan personalmente a las comunidades, conocen a los superiores, a los ecónomos, a los párrocos. Cuando ven que realmente entiendes su misión y que estás ahí para ayudar, la relación fluye de forma natural y duradera.

¿Qué más hacen desde su banco para ayudar a las instituciones religiosas?

La formación es clave. Ofrecemos el Curso de Asesor Financiero para Instituciones Religiosas y el Tercer Sector que impulsamos junto con la Universidad Francisco de Vitoria, para formar a sus responsables económicos y así fortalecer su futuro.

¿Su trabajo trasciende lo laboral?

Sin duda. Tiene una dimensión humana y vocacional. No se trata sólo de cifras o balances, sino de acompañar a personas e instituciones que dedican su vida a servir. Desde la perspectiva personal, nos ayuda en el camino de participación en la obra de Dios y es también una forma de dar testimonio de nuestra fe.

¿Eso en qué lo ve?

Cuando ves que un colegio puede seguir abierto o que una comunidad religiosa logra rehabilitar su convento, te das cuenta de que tu trabajo tiene sentido. Ese impacto positivo es lo que nos mueve cada día. 



Ayuda a la
Iglesia Necesitada
ACN ESPAÑA

Tú puedes llevar la Esperanza a la Iglesia que sufre



Sudán del Sur © Bente Stachowske

Miles de religiosos, religiosas y laicos entregan su vida para llevar el Evangelio a los lugares más desfavorecidos del mundo, pero necesitan los medios para hacerlo posible.

Miles de cristianos, discriminados y perseguidos, están dispuestos a dar la vida antes que renunciar a su fe en Jesucristo, pero apenas pueden sobrevivir.

Todos ellos necesitan tu apoyo para mantener viva la fe
allí donde la Iglesia sufre pobreza y persecución.



Súmate a esta historia

Colabora en: 91 725 92 12
ayudaalaiglesianecesitada.es

FUNDACIÓN
PONTIFICIA



QUIQUE MIRA Y MARÍA LORENZO: CREADORES DE AUTE

“Yo, Quique, **no puedo amar a María como Dios la ama**”

Las personas menores de 35 años que se declaran católicas han pasado del 34 al 41 %, según los datos del CIS de 2023 y 2025. Entre esta juventud creyente se encuentran **Quique Mira y María Lorenzo**: de 28 y 27 años, casados desde hace cuatro meses y de profesión evangelizadores.

EL PASADO 16 de junio de 2024 **Quique Mira y María Lorenzo** anunciaban a sus más de 200 mil seguidores en la red social Instagram que se casaban. “El Sí más grande de nuestras vidas, a los pies de nuestra Madre, la primera en decir Sí”, es el texto que acompaña a la foto de la pedida de matrimonio bajo la imagen de la Madre de los Desamparados en Valencia. Los comentarios y *likes* no se hicieron esperar, porque si algo deseaban los seguidores de esta pareja de *influencers* era ver llegar el día su boda.

Su relación, seguida y admirada a través de sus redes sociales desde que empezaron a salir en 2020, ha sido un testimonio de la belleza del noviazgo cristiano, lo que ellos han llamado “noviazgo de tres”: “Una relación en la que no nos miramos a nosotros mismos, sino que reconocemos a un Creador que nos ama y ha unido para llegar juntos al cielo”, cuenta María en sus redes. “Yo, Quique, no puedo amar a María como Dios la ama –contaron ante miles de jóvenes en Roma con motivo del Jubileo de jóvenes el pasado mes de julio–, el noviazgo cristiano es experimentar

que deseamos algo que no podemos darnos”. Para vivir esto de novios y ahora casados, “buscamos como locos que el Señor sea el centro de nuestra vida”, asegura Quique y para ello hacen mucha oración y vida comunitaria en su comunidad del Regnum Christi en Valencia.

Bienvenida de casado

“Vivir en el mundo, pero sin ser del mundo” sería la razón por la que estos novios, en lugar de tener sus despedidas de solteros al uso, celebraron la bienvenida de casados, que terminó con el encuentro de los novios en la Eucaristía, un momento que se hizo viral en el perfil de TikTok de Mira. De la misma manera, esta pareja, conscientes de que sin Dios no iban a llegar muy lejos, tomaron la decisión de preparar todo como si fueran a casarse una semana antes de la fecha, para pasar esa semana en el santuario de Lord, en el Pirineo. “Allí nos retiramos a rezar, releer las lecturas, preparar el rito... en silencio, sin gestión alguna”. Aún hoy cada tres meses, se retiran cuatro días a Lord, ya como matrimonio.

“Ahora casados buscamos como locos que el Señor sea el centro de nuestra vida”

Quique Mira y María Lorenzo dieron su testimonio el pasado mes de agosto en el encuentro de españoles que tuvo lugar en la Plaza de San Pedro, en el Vaticano, uno de los momentos más esperados por los jóvenes que acudieron a Roma para celebrar el Jubileo de la Esperanza con el Papa

Y por fin llegó el día. “Me daba mucha rabia que la gente me dijera ‘se pasa volando’, sin embargo fue increíble. Un gozo constante con gusto a eternidad”.

“¿Te tomarás tu vida en serio?” “Todo mi cambio de vida viene de orar”, responde Quique a *Misión* cuando le preguntamos cómo ha llegado hasta aquí. Y es que el Quique Mira que evangeliza en las redes no es el mismo de hace ocho años, cuando se encargaba de las redes sociales de varias discotecas de Barcelona; además de tener una marca de ropa urbana y una vida entregada a la noche, al sexo y al alcohol.

Fue un Viernes Santo, en un retiro al que fue invitado por un amigo sacerdote Legionario de Cristo, que el Señor lo miró “como nunca nadie me había mirado, y me dijo: ‘¿Cuándo te vas a tomar tu vida en serio?’”. De ahí fui directo al Sagrario y me desmoroné. No paraba de llorar”. Es

“El día de la boda fue increíble. Un gozo constante con gusto a eternidad”

a partir de aquí que comienza un camino de conversión que da paso a una autenticidad de vida. Es entonces cuando cierra sus perfiles de redes sociales para abrirse, años después, una cuenta nueva en la que, entre otras cosas, habla de su experiencia de Dios.

Aute: ¿Quién soy yo?

Del deseo de evangelizar a los jóvenes nace Aute (aute.website), una plataforma digital cuyo objetivo es compartir el mensaje de Cristo a los jóvenes a través de redes sociales y ofrecerles todas las opciones que tiene la Iglesia para vivir la fe. “Aute surge tras un curso de liderazgo que impartí

en Estados Unidos. Allí conozco a un joven invadido por *inputs*, que no sabe quién es, que se hace preguntas, pero que el mundo no se las responde y entonces pienso que tengo que hacer algo”.

Por aquel entonces Quique trabajaba en el mundo del *marketing* e inicia un proceso de discernimiento que empieza por pedir en redes sociales personas dispuestas a hacer apostolado. Así, con un pequeño equipo, se dedica a crear contenido de calidad en redes y “al ver que aquello crecía tanto nos dimos cuenta de que la pregunta que más se hacía la gente era ‘vale, he conocido la fe... ¿y ahora qué hago para llevar esto a mi día a día?’”. A Quique y a su equipo se les plantea un reto de evangelización en el que lo primordial es concretar esa llamada a seguir a Cristo en una comunidad real. Es entonces cuando se ponen manos a la obra para desarrollar WayUpp, una aplicación que, en palabras de su creador, es “un puente entre el joven y la Iglesia”: le indica los movimientos, retiros espirituales y parroquias que un joven puede encontrar en su zona para que conozca la Iglesia y descubra un lugar en el que hacer comunidad y hacer camino.

A través de Aute el mensaje de Jesús llega a unos 3 millones de jóvenes al mes; y WayUpp (aute.website/wayupp) cuenta ya en España con 30 mil usuarios activos. 



Quique y María en el Vaticano saludan al Papa León XIV con ocasión del Jubileo de los Jóvenes 2025

EL MENSAJE DE LOS MÁRTIRES ESPAÑOLES DEL S. XX PARA EL HOMBRE DE HOY



“No hay que tener miedo al martirio, sino a perder la esperanza y a vivir en pecado”

España es un país de mártires. Tanto en los primeros siglos del cristianismo como, y sobre todo, en el siglo xx cuando miles de católicos fueron asesinados por odio a la fe. Sus vidas y la forma en que murieron son una lección de vida para todos los creyentes y para el hombre actual. De ello habla a *Misión* **monseñor Juan Antonio Martínez Camino**, obispo auxiliar de Madrid y gran experto en los mártires españoles.

EL BEATO **Juan Castañón**, conocido como “Juanín”, tenía tan sólo 18 años cuando fue fusilado durante la Revolución de 1934. Se trata del más joven de los mártires seminaristas de Oviedo, que acabarían precediendo a miles más, poco tiempo después, tras el estallido de la Guerra. “¿Si nos matan seremos mártires?”, era la pregunta

que se formulaban estos seminaristas en un sótano oscuro intuyendo el futuro que les aguardaba. Y con un aplomo sobrenatural este casi niño dijo a todos, tal y como recogió un compañero que sobrevivió: “Mártir viene de martirio, que significa testificar. Si a nosotros antes de matarnos nos preguntan si somos católicos y decimos que sí,

“En el siglo xx el ‘dios progreso’ ha levantado la montaña de cadáveres más alta de la historia”

testificamos. Y si nos matan sin preguntarnos es porque nos creen testigos por ser seminaristas. Luego, nos pregunten o no, somos mártires”, afirmó convencido Juanín. Pocas horas después testificó con su vida.

La historia de este joven mártir es una de las que aparecen en *Los 39 mártires de 1934 en España, con los santos de Turón a la cabeza* (Ediciones Encuentro, 2025), de monseñor **Juan Antonio Martínez Camino**, obispo auxiliar de Madrid y uno de los mayores expertos en la persecución religiosa en España en el siglo xx.

Una doble enseñanza

Martínez Camino asegura que los miles de mártires que tiñeron de sangre las tierras de España el pasado siglo ofrecen un doble mensaje al hombre de hoy: uno de denuncia y otro de anuncio. “Con su vida y con su muerte, los mártires denuncian un modo de vida banal y sin sentido y nos ayudan a descubrir las mentiras que quieren secuestrar el alma de las personas a través del ídolo moderno que se llama ‘progreso’”. Un ídolo, explica, que “promete una vida plena en este mundo, sin sufrimientos. Esto es mentira”. Y recuerda que “el siglo xx es el siglo en el que el ‘dios progreso’ ha levantado la montaña de cadáveres más alta de la historia”, fruto de un “paganismo moderno” que ha cobrado una “fuerza increíble”.

Además, destaca que estos mártires no se sometieron a estos ídolos, lo

“Hay otra forma de ser mártires hoy: en la batalla contra la mentira, el egoísmo institucionalizado o el individualismo”

que “nos sirve a nosotros para abrir los ojos frente a este ídolo que hoy se refleja en el materialismo, el hedonismo, en la satisfacción inmediata de los deseos, y que ha destrozado tantas vidas”.

Los mártires anuncian dónde está la verdad, que la vida cristiana merece la pena, que la meta “es la Gloria de Dios, el Cielo” y que “es posible una esperanza más fuerte que la muerte, que no defrauda”.

El deseo del martirio

Los mártires no son algo del pasado, sino parte de la vida de la Iglesia de hoy. “Toda vida cristiana auténtica implica ser testigo. Y los cristianos auténticos desean el martirio prototípico, que es unir su sangre a la sangre de Cristo. Esto es una gracia, es un don de Dios y por eso lo desean”, agrega.

Pero más allá de este martirio de sangre, hay otras formas de ser mártir:

no sometiéndose a los ídolos. Esta es “una batalla diaria contra la mentira, el egoísmo institucionalizado de nuestra sociedad, el individualismo radical y, en definitiva, contra los enemigos del hombre: el demonio, el mundo y la carne. La vida cristiana es esta milicia que planta batalla”.

Prepararse a fondo

En este sentido, Martínez Camino, director de la colección *Mártires del siglo xx* en Ediciones Encuentro, invita a mirar a estos testigos “con la certeza propia de quien se sabe ciudadano del Cielo, y sabe que hay algo que vale más que la vida”.

A su juicio, la mejor preparación para el martirio se da viviendo “a fondo” las tres virtudes teologales: fe, esperanza y caridad, porque los mártires eran personas normales, de carne y hueso, que también tenían miedo. “Pero vivir estas virtudes, es decir, la confianza en Dios, el amor a Dios y a los hermanos y la esperanza de la Gloria, hace que todas las debilidades humanas se convirtieran en fortaleza”, agrega. Por ello, incide en que “no hay que tener miedo al martirio, a lo que hay que tener miedo es a perder la esperanza y vivir en pecado”. 

Semillas de nuevos cristianos

En el año 197 Tertuliano escribió una cita que hoy perdura: “La sangre de los mártires es semilla de nuevos cristianos”. San Juan Pablo II —indica Martínez Camino— recordó en varias ocasiones que “Europa fue evangelizada sobre el testimonio de los mártires de Roma de los primeros tres siglos”. Y pese a ello el siglo xx es el siglo de los mártires. Nunca tantos cristianos han dado su sangre en nombre de Jesucristo. Pero los frutos de estos martirios hay que entenderlos en la lógica de Dios. El obispo indica que “España ahora es pagana”, lo que lleva a preguntarse: “¿Cómo es posible esto con esta cosecha inmensa de mártires?”. “Hay que tener la paciencia de Dios para verlo, pero los habrá”, responde a Misión. Es más, “en los seminarios, los noviciados y las casas de religiosas en los años 40 y 50 hubo un número de vocaciones como nunca antes en la historia. Pero, además, esa floración enorme dio lugar a tal cantidad de misioneros sin los cuales no hubiese sido posible pensar lo que ahora es la Iglesia en la India, África o, sobre todo, Iberoamérica. España ha sido la gran potencia misionera y esto se debe a nuestros mártires”. En su opinión, esta sangre no se ha agotado y en el tercer milenio se verá su intercesión, pero los tiempos sólo los conoce Dios.

Todos los caminos de España pasan por...

HOTEL ** - RESTAURANTE 

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



CINCO SÁBADOS PARA REPARAR CINCO OFENSAS

100 años del “Fátima español”

El 10 de diciembre es el centenario de la petición que hizo la Virgen a **sor Lucía**, única superviviente de los tres pastorcitos de Fátima, mientras estaba en el convento de las Doroteas en Pontevedra: propagar la devoción de los Cinco Primeros Sábados para reparar las ofensas cometidas contra su Inmaculado Corazón.

EN SUS *Memorias* (vol. I), **sor Lucía** de Fátima relata lo que ocurrió el 10 de diciembre de 1925, hace exactamente un siglo. Estaba en su celda, cuando de repente todo se iluminó: “Era la luz de la querida Madre del Cielo que venía con Jesús Niño en una nube luminosa”. La Virgen le puso su mano materna en su hombro derecho a la vez que le mostraba su Corazón Inmaculado: “Mira, hija mía, mi Corazón rodeado de espinas que los hombres ingratos continuamente me clavan con blasfemias e ingratitudes. Tú, al menos, procura consolarme y di que todos aquellos que durante cinco meses, en el primer sábado se confiesen, reciban la Sagrada Comunión, recen el Rosario y me hagan 15 minutos de compañía, meditando los misterios del Rosario con el fin de desagraviarme. Yo prometo asistirlos en la hora de la muerte con todas las gracias necesarias para la salvación de sus almas”.

Garantía de salvación eterna

Pilar Álvarez, miembro de la Asociación de la Virgen del Pilar en la Basílica Nacional de la Gran Promesa en Valladolid, explica a *Misión* que Pontevedra y Tuy son “el Fátima español”. Fueron “los lugares elegidos por la Virgen María para revelar los detalles de la devoción a su Inmaculado Corazón”. El 13 de julio de 1917, en Fátima, la

Virgen había afirmado el triunfo de su Inmaculado Corazón, y había anunciado que volvería para pedir la consagración de Rusia a su Inmaculado Corazón y la reparación de los primeros sábados. Concretamente, explica Álvarez, “en Pontevedra Ella pide la reparación y, en Tuy, la consagración”.

La Virgen asegura “que Jesús quiere establecer la devoción a su Inmaculado Corazón y poner esta devoción junto a la de su Sagrado Corazón”. De esta manera, explica Álvarez, “los cinco Primeros Sábados son promesa de salvación, como lo son los nueve Primeros Viernes del Sagrado Corazón de Jesús”, para quien haya cumplido todas las condiciones requeridas.

Cómo vivirlos

“Esta práctica es la pedagogía divina para ir adquiriendo un espíritu reparador. Comienza con cinco sábados y acaba siendo algo habitual”, asegura Álvarez. Para vivirla, hay que comenzar por **confesarse** poniendo

La Virgen asegura que la devoción de los Cinco Primeros Sábados es prenda de salvación eterna



LAS 5 OFENSAS

El motivo de que sean cinco sábados responde a que son cinco los tipos de blasfemias que se cometen contra el Inmaculado Corazón.

- 1. Contra su Inmaculada Concepción:** cuando no se acepta el dogma de la Inmaculada Concepción definido por el papa Pío IX en 1854, es decir, que la Virgen fue preservada del pecado original desde el instante de su concepción.
- 2. Contra su virginidad perpetua:** cuando se rechaza que Ella fue Virgen “antes, durante y después” del nacimiento de Jesús.
- 3. Contra su Maternidad Divina, rehusando al mismo tiempo recibirla como Madre de los hombres:** cuando no se la reconoce como Madre de Dios, tal y como fue definido por el Concilio de Éfeso en el año 431, o como Madre del género humano.
- 4. De quienes públicamente siembran en el corazón de los niños indiferencia, desprecio y odio hacia Ella:** cuando se perverte de esta forma a los niños.
- 5. Contra sus imágenes:** cuando se cometen ultrajes contra sus sagradas imágenes.

la intención de reparar las ofensas contra el Inmaculado Corazón. Sor Lucía pidió aclaración de cuándo hacerlo: “¿Será válida la confesión de ocho días?”. A lo que Jesús respondió que podía ser de más, “con tal de que cuando me reciban estén en gracia y tengan la intención de desagraviar al Inmaculado Corazón”. Además, en esta serie de **cinco primeros sábados consecutivos** hay que ir a Misa y recibir la **Comunión**, también con la intención de reparar las ofensas contra el Inmaculado Corazón de María; rezar el **Rosario** y **meditar los misterios del Rosario**, o al menos uno de ellos, durante **quince minutos**. 

18 DE ENERO DE 2026
JORNADA DE INFANCIA MISIONERA

Cómplices de la misión gracias a *Infancia Misionera*

Cuatro millones y medio de niños en las misiones encuentran en la Iglesia católica el amor que Dios les tiene gracias a incontables iniciativas de educación, salud, protección de la vida y evangelización. Un año más, los territorios de misión cuentan con la generosidad de adultos y niños para poder seguir adelante.

“ANTES DE refugiarme en la parroquia, vivía con miedo constante de que me mataran”. Lambert tiene 13 años, y es albino. En Burundi, estos niños son considerados hechizados, y en muchas ocasiones están amenazados de muerte. La Iglesia católica les acoge y les da un refugio donde vivir. “No podía dormir tranquilo por la preocupación. Desde que llegué a esta parroquia de Giharo, me siento seguro”, explica.

Lambert es sólo un ejemplo de los más de cuatro millones y medio de niños en las misiones que reciben la ayuda que necesitan gracias a los

misioneros: educación, alimentación, un refugio, atención sanitaria... pero, sobre todo, mucho cariño y el Evangelio. Y no están solos, la Santa Sede les apoya cada año a través de la Obra de Infancia Misionera, una de las Obras Misionales Pontificias, que celebra en España su jornada el próximo 18 de enero, con el lema “Tu vida, una misión”.

Educación, salud y fe

Gracias a la generosidad de los católicos del mundo con esta Obra Pontificia, el año pasado Infancia Misionera pudo enviar 13.860.000 euros a 2.608 proyectos infantiles en 120 países. Principalmente apoyan **proyectos de educación** de todo tipo, ya que en los territorios de misión hay miles de niños que no pueden acceder a las escuelas estatales, si es que las hay. Gracias a Infancia Misionera se construyen nuevos colegios, se compran pupitres y material escolar, se ofrecen becas o se pagan a profesores.

¿Eres catequista o profesor?

Infancia Misionera implica a los niños en esta tarea misionera de la Iglesia en favor de los más pequeños en las misiones. Su lema fundacional es “Los niños ayudan a los niños”. Enseña a tus niños a amar la misión de la Iglesia con todo lo que Infancia Misionera ha preparado para ellos: un concurso de dibujo, un vídeo, actividades, manualidades... Los niños se convertirán en pequeños aventureros, y grandes misioneros. Más información en: www.infanciamisionera.es

PARA COLABORAR CON INFANCIA MISIONERA

(+34) 91 590 00 41

L-V de 9:00 a 14:00

Bizum: 00500

www.infanciamisionera.es



Infancia Misionera también apoya proyectos de **protección de la vida** y salud. Desde orfanatos y hogares hasta pequeños dispensarios y hospitales infantiles. Se apoya a niños con discapacidad, y también a madres embarazadas que no cuentan con el apoyo de las familias, para ofrecer una posibilidad de vida al niño que llevan dentro.

Y por último, esta Obra Pontificia apoya la **dimensión espiritual** de los niños, financiando la pastoral ordinaria de la infancia de las diócesis misioneras, sosteniendo campamentos o traducciones de biblias para niños.

Lambert agradece desde Burundi a todos los benefactores de Infancia Misionera, personas que “respetan nuestras vidas y quieren que vivamos como los demás niños del mundo. Oro por todos los niños y por todas las personas de buena voluntad”.

Fe viva

Por Alicia Gómez-Monedero

Carmen Lazcano
y Jaime Gálvez,
iniciadores
de Encuentro
Matrimonial
sobreRoCa
en Sevilla



Dinámica de LOS ENCUENTROS

Siguiendo la dinámica de los Encuentros con Cristo, la formación para laicos del Regnum Christi, las reuniones comienzan con la invocación al Espíritu Santo, después se elige un breve texto del Evangelio cuyas enseñanzas sean aplicables al matrimonio y, a continuación, se expone el tema elegido. Por ejemplo, los matrimonios en la Biblia, las virtudes, o alguna encíclica. Luego se deja un tiempo de diálogo y se comenta un caso real a modo de hecho de vida. La sesión se cierra con una adoración ante el Santísimo, una oración por los hijos y, por último, un ágape, cuentan Carmen y Jaime a *Misión*. Contacto: matrimoniosobreroca@outlook.com

MATRIMONIOS Y NOVIOS SOBREROCA

“PARA SER FELIZ EN EL MATRIMONIO HAY QUE FORMARSE”

Tendemos a pensar en el matrimonio como la meta del noviazgo: una vez que llegamos, ya está todo hecho. Pero la realidad es distinta, es en el matrimonio donde nos jugamos la felicidad. Por eso, el padre **Javier Cutanda, LC**, y después el **padre Miguel Segura, LC**, iniciaron el **Encuentro Matrimonial sobreRoCa**.

“LA FELICIDAD en el matrimonio no depende de los años que lleves casado ni de la edad que tengas, sino de mantener a Dios en el centro. Y para eso es necesario formarse y profundizar en todo lo que conlleva el sacramento del matrimonio”. Habla **Carmen Lazcano**, quien, junto a su marido, **Jaime Gálvez**, iniciaron **Encuentro Matrimonial sobreRoCa** en Sevilla de la mano del **padre Javier Cutanda, LC**, para matrimonios que quieren formarse y crecer hacia la plenitud conyugal.

En 2018 comenzaron las reuniones. El padre Cutanda explica a *Misión* que comenzaron con un grupo de matrimonios que querían tener a Cristo como garante del éxito en su amor y fidelidad matrimonial. En Sevilla existen ya 16 grupos de 8 a 10 matrimonios

por equipo. Las edades y los años de matrimonio son muy variadas “porque a los recién casados les viene bien escuchar matrimonios con más experiencia y viceversa. Nos enriquecemos todos”, asegura Jaime. Este matrimonio, que celebrará sus bodas de plata el próximo año, asegura que con este Encuentro su concepción de la vida conyugal ha cambiado. “Me he dado cuenta –dice Carmen– de que mi marido es un verdadero regalo y que la felicidad conyugal conlleva profundizar en el sacramento del matrimonio”.

Novios sobreRoCa

Por si fuera poco, el **padre Miguel Segura, LC**, junto al padre Cutanda han iniciado también en Córdoba estos encuentros para novios que miran al matrimonio desde la fe. Es el caso de

Angelina Gómez y César Navarro, una pareja de novios que en 2023 se embarcaron en la aventura de sentar las bases a su futuro matrimonio, “si es lo que Dios tiene pensado para nosotros”, cuenta Angelina. Fue en una peregrinación a Medjugorje con el padre Miguel Segura, cuando surgió la idea. “Invitamos a algunos amigos –cuenta César– y nos juntamos siete parejas de novios en la casa del Regnum Christi en Córdoba”.

La escucha, la educación recibida en la familia de origen, la personalidad de cada uno y los lenguajes del amor han sido algunos de los temas tratados. Estos encuentros “me han ayudado a ver que el noviazgo enfocado al matrimonio no es simplemente tener una buena relación, sino salir de mí misma y ver que el otro es un don que el Señor te da para llegar a la santidad”, asegura Angelina. Pero también “a poner la oración en primer lugar, porque es el motor de todo”. “Está siendo un camino para conocernos y entender qué es lo que tengo que limar para llegar a querer a mi novia como necesita ser querida”, comenta César. 



Pon cara a tu donativo

Comparte la sonrisa de Dios en la Tierra



DONA AHORA





CÓMO “SE HACE” UN SANTO

Muchos se preguntan por qué hay santos, como el joven **Carlo Acutis**, que han llegado tan rápido a los altares, si muchos otros santos tardaron años. Si también tú tienes esta duda, aquí te explicamos cómo se desarrolla un proceso de canonización.

TODOS ESTAMOS llamados a ser santos, pero “Dios elige a algunos para que sean modelos intercesores”, explica a *Misión* el sacerdote **Fernando del Moral**, director adjunto de la Oficina para las Causas de los Santos de la Conferencia Episcopal Española. Te contamos en cinco pasos cómo es el proceso para ser declarado santo.

1. FAMA DE SANTIDAD. El primer paso de un proceso de canonización es la “fama de santidad”: que haya personas que se encomienden a esa persona y que reciben gracias o favores por su intercesión. Pasados cinco años desde su fallecimiento, y una vez verificada esa fama de santidad, un actor –que puede ser una persona, asociación, congregación o diócesis– puede promover su causa de beatificación, generalmente ante el obispo del lugar donde la persona ha fallecido.

2. SIERVO DE DIOS. Recibida la petición formal de apertura de la causa, el obispo la traslada al Dicasterio para las Causas de los Santos, el cual proclama que no hay ningún impedimento para que dé comienzo el proceso de beatificación del candidato. A partir de este momento, la persona recibe el título de *Servo de Dios*.

El proceso se divide en dos fases: la diocesana y la romana. En la primera, se recopilan datos biográficos, escritos, documentos y testimonios sobre

su vida y virtudes. Todo ello se va recogiendo en la postulación. Este proceso es dirigido por un postulador con una sólida formación en Derecho Canónico y experiencia en procedimientos de causas de santos que representa al actor de la causa. Su función es recopilar información y testimonios objetivos, tanto favorables como desfavorables, y comprobar “que destacaba por encima de los demás fieles en el ejercicio de las virtudes”, explica la **hermana Kristen SHM**, postuladora de la **hermana Clare**, fallecida en Ecuador en 2016.

3. VENERABLE. Una vez concluida la fase diocesana, se envían a Roma las actas. Ahí comienza la fase romana donde el Dicasterio para las Causas de los Santos acredita a un Postulador romano para elaborar un documento (Positio) con la información recibida desde la diócesis. Este informe es juzgado

por historiadores, teólogos, obispos y cardenales. Por último, el Papa, emite un decreto papal que reconoce su vida virtuosa o su martirio, quien pasa a ostentar el título de **venerable**. Si ha sido mártir pasa a ser **beato** de inmediato.

4. BEATO. Aquí se necesitaría un milagro. “Es como si el dedo de Dios –explica del Moral– decidiera quién será beatificado.” Cuando finalmente se produce un milagro, se reabre la fase diocesana para recabar información y testimonios. Y en el caso de una curación milagrosa, un equipo médico corrobora de manera exhaustiva que es inexplicable y remite un informe a la Santa Sede. Allí tiene lugar otra fase romana en la que se verificará que el milagro ha tenido lugar por intercesión del venerable. En caso de conformidad, el dictamen final le corresponde al Santo Padre, quién lo declara beato.

5. SANTO. Se requiere un segundo milagro posterior a la beatificación, incluso para quienes han sido declarados beatos por la vía del martirio. Este milagro debe pasar nuevamente por las fases del milagro de la beatificación. Por esto, algunas personas llegan antes a ser proclamadas santas: “Hasta emitir el decreto de virtudes humanamente se puede trabajar, pero para que se produzca el milagro, sólo podemos rezar y esperar, porque Dios tiene sus tiempos”, concluye del Moral. 

4 VÍAS PARA LA SANTIDAD

1. MARTIRIO: cuando una persona muere por su fe y perdonando.

2. VIRTUDES HEROICAS: cuando ha vivido las virtudes en grado heroico, destacando por encima de los demás fieles.

3. OFRECIMIENTO DE VIDA: introducida por el Papa Francisco, es cuando la persona entrega su vida para salvar a otra y persevera hasta la muerte.

4. CAUSAS EXCEPCIONALES: por veneración antigua e ininterrumpida de un siervo de Dios.



TÚ TAMBIÉN PUEDES SER SANTO

San Carlo Acutis, santa Teresa de Jesús,
el venerable Antoni Gaudí, san Ignacio de Loyola...
En todos los amigos y amigas de Dios encontrarás
cada día la inspiración que necesitas
para llevar una vida de santidad.

9 DE NOVIEMBRE

Día de la Iglesia Diocesana

 **TANTOS**



UN VIAJE ESPIRITUAL POR EL CORAZÓN DE MÉXICO



Ciudad de México

Viajar en familia a **Ciudad de México** puede ser una experiencia profundamente enriquecedora. Esta metrópoli vibrante, construida sobre antiguos lagos, no sólo es el centro político y cultural del país, sino también el alma espiritual de México.

CAMINAR POR el centro histórico de Ciudad de México (CDMX) es recorrer un escenario donde dos mundos –indígena y español– se encontraron para dar origen a Nueva España, hoy México. En esta ciudad destaca la imponente catedral metropolitana, que se erige sobre las ruinas del antiguo templo mayor azteca. Muy cerca está el templo de Jesús Nazareno e Inmaculada Concepción, donde reposan los restos de **Hernán Cortés**. A su lado, el Hospital de Jesús Nazareno, fundado por él en 1524, recuerda que la evangelización trajo instituciones que aún perduran.

Cerro del Tepeyac

Ninguna visita a CDMX está completa sin acudir al cerro del Tepeyac, donde Nuestra Señora de Guadalupe se apareció a **san Juan Diego** en 1531. Se trata del centro de peregrinación más concurrido del mundo. Al llegar, el contraste entre la iglesia de Cristo Rey, con su arquitectura tradicional, y la moderna nueva basílica es notable. La nueva construcción permite que los

peregrinos vean de cerca la sagrada Tíma, el lienzo milagroso donde quedó impresa la imagen de la Virgen. En la cima está la capilla del Cerrito, que ofrece una vista espectacular de la ciudad.

Legado cristero

En 2026 se conmemorará el centenario del inicio de la Guerra Cristera, y la ciudad guarda lugares clave para entender este capítulo de la historia de la Iglesia en México. En la parroquia de la Sagrada Familia, en la Colonia Roma, se veneran reliquias de **san Cristóbal Magallanes** y de **san José Sánchez del Río**, el joven mártir, que con sólo 14 años gritó con valentía “¡Viva Cristo Rey y Santa María de Guadalupe!” antes de ser ejecutado.

Ninguna visita a CDMX está completa sin acudir al cerro del Tepeyac

Turismo en familia

Coyoacán es un barrio encantador, tranquilo y lleno de historia para visitar en familia. Allí se puede visitar la iglesia de San Juan Bautista. El Palacio de Bellas Artes, ubicado en el corazón de CDMX, es igualmente una joya arquitectónica cuya visita merece la pena. Otro lugar imprescindible es el bosque de Chapultepec, pulmón verde de la ciudad, y el castillo de Chapultepec. La gastronomía mexicana es patrimonio de la humanidad desde 2016. Los platos más tradicionales del país están presentes en toda la ciudad: tacos, pozole, quesadillas, gorditas, pambazo, torta de tamal y tlacoyos son algunos de los más famosos.

Muy cerca está el museo del Padre Pro, dedicado al beato Miguel Agustín Pro, S.J., sacerdote jesuita, símbolo de resistencia pacífica durante la persecución religiosa de la Ley Calles.

Más allá de los sitios más visitados, la ciudad ofrece otras joyas espirituales, como el templo de san José El Altítillo, donde reposan los restos de la beata Concepción Cabrera de Armida; o el santuario de la Quinta Aparición (Tulpetlac), un templo moderno que resguarda la casa de san Juan Diego. 



FARM CAMP

PROGRAMA DE VERANO
DE INMERSIÓN LINGÜÍSTICA

→ *Learning English in an atmosphere
of fun and personal development*

NO TE
QUEDES
SIN TU PLAZA,
RESERVA
CUANTO
ANTES

¿POR QUÉ
APRENDER
INGLÉS FUERA
DE ESPAÑA?

Inmersión Lingüística

DIVERSIÓN, AVENTURA, NATURALEZA,
ANIMALES, CONVIVENCIA Y VALORES



Inglés y educación católica ←

El objetivo de la **INMERSIÓN LINGÜÍSTICA EN FARM CAMP** es potenciar las destrezas orales en lengua inglesa. Solo hablamos inglés. Fomentamos el desarrollo de las capacidades lingüísticas a través de un ambiente motivador en el que el alumno entra en contacto con el mundo natural y animal de nuestra granja, además de practicar deportes de aventura.

Cada año nos visitan **más de 150 centros CATÓLICOS** de toda España y **más de 600 alumnos** en verano.

*Todos los días:
actividades, talleres, piscina y grandes juegos*

LOS RESULTADOS AVALAN NUESTRA PROPUESTA

Entidad colaboradora del



• **NUESTRA IDENTIDAD ES CATÓLICA,**
• por lo que tenemos momentos de oración y celebración diarios

¡VEN
A CONOCERNOS!
En nuestras puertas
abiertas

Farm Camp
ANCORA

FARM CAMP está a una hora de Madrid (Guadalajara)

Más información: 91 726 47 20 | Móvil: 657 751 858, 654 721 903 y 657 75 18 57
director@ancoraeducacion.es | www.farmcamp.es





Ilustración: Javier Ugarte

4 *motetes para* LA NAVIDAD

Poulenc compuso entre 1951 y 1952 cuatro piezas sacras separadas que presentó conjuntamente como respuesta a sus *Cuatro motetes para tiempos de penitencia* de diez años antes. Los dos primeros corresponden a responsos de maitines de la mañana de Navidad y los dos últimos a antifonas de vísperas de la tarde. En el primero, *O magnum mysterium*, se contraponen la música enigmática que ambienta el misterio del nacimiento de Jesús con los compases tiernos y luminosos referidos a la Virgen. En el segundo, *Quem vidistis pastores dicite*, se establece un diálogo teatral entre el pueblo, ávido de la buena noticia, y los pastores que la portan. El tercero, *Videntes stellam*, muestra el gozo de los Magos de Oriente al encontrar la estrella que les indica el lugar de nacimiento del Mesías. El último, *Hodie Christus natus est*, es un canto de exultación por el nacimiento de Cristo que nos lleva al gozo de la Navidad.

FRANCIS POULENC

El músico ateo que recibió “el golpe de la gracia en pleno corazón”

Impactado por la muerte de un amigo cercano, el ateo y libertino **Francis Poulenc** peregrina a la Virgen Negra de Rocamadour. Después de recibir un “puñetazo” de la gracia, compone varias obras maestras de la música católica del siglo XX.

SANTUARIO DE Rocamadour (Francia), 22 de agosto de 1936. Un peregrino improbable asciende penitencialmente los 216 escalones hasta la capilla de la Virgen Negra. Cinco días antes, había quedado desolado al enterarse del fallecimiento de su amigo **Pierre-Octave Ferroud** en un trágico accidente de tráfico. El golpe removió el ateísmo que profesaba desde su juventud, tal como reconoció a otro amigo cercano, **Georges Auric**: “Me gustaría pensar como tú, tener tu fe [...]. Pero ¿qué hacer cuando no se cree?”.

Aprovechando su estancia en una localidad cercana, decidió visitar el conjunto medieval en busca de un poco de sosiego interior. Al atravesar un patio fragante de laureles, por fin se encontró ante la Madre...

Solo ante la Virgen

Lo recordaba años después: “En Rocamadour pasé largas horas en el santuario, solo ante la Virgen Inmaculada, y reconocí de golpe el signo indiscutible, el puñetazo de la

gracia en pleno corazón. Nunca desde entonces se ha debilitado mi creencia”. Esa misma noche su fe recobrada le llevó a comenzar a escribir su primera obra sacra: *Las letanías a la Virgen Negra*.

Durante los años siguientes, Poulenc fue capaz de componer un conjunto de notables piezas religiosas, con una motivación reconocida a su amiga **Nadia Boulanger**: “¡Si supieras qué dulce es sentirse sostenido por una inspiración religiosa!”. Brillan especialmente entre otras su *Stabat Mater* (1950), su *Gloria* (1959) o los *Siete Responsos de Tinieblas* (1961), así como la mayor ópera católica del siglo XX, *Diálogos de carmelitas* (1957), con texto de **Georges Bernanos**.

En contraste, su vida personal transitó entre la crápula y el folletín. Al hacer testamento se descubrió que la hija de su amiga, **Frédérique Lebedeff**, que él mismo había apadrinado, era en realidad hija biológica suya. Por todo esto, el crítico **Claude Rostand** lo definió como “mitad monje, mitad granuja”. Cabalgando estas contradicciones, entre confesiones y caídas, murió con fe en el seno de una Iglesia a la que amó entrañablemente, tal como expresaba ante los terrores del siglo: “La posición católica es la más humana para estos tiempos de opresión”. ▣

La mayor ópera católica del s. XX es su *Diálogo de Carmelitas* (1957)

El Rey de reyes

De la mano de Angel Studios nos llega una película de animación producida, escrita y dirigida por el coreano **Seong-Ho Jang**. El argumento arranca en el Londres de mediados del siglo XIX, en un escenario teatral en el que el famoso escritor **Charles Dickens** trata de representar *Cuento de Navidad*.

LA RELACIÓN con su hijo Walter es difícil, pues su imaginación desbocada le hace perder la paciencia. Su esposa Catherine le propone que le cuente a Walter una historia fascinante para que vuelva a nacer entre ellos una complicidad, y concretamente sugiere la historia de **Jesús de Nazaret**. A medida que avanza el relato, Walter, cada vez más fascinado, se implica emocionalmente uniéndose más a su padre.

El gran acierto de la película no está tanto en su animación, que es correcta y muy cuidada fotográficamente, sino en la frescura del relato, su agilidad

expositiva y su originalidad en la concepción de las escenas. El guion es bastante fiel a los textos evangélicos, pero ofrece una inteligente selección de hechos, pensando siempre en un público familiar y usando el fuera de campo para evitar con elegancia la explicitud de lo más duro, como la flagelación de Cristo.

Descubrir el Reino

Los personajes de **Dickens** y su hijo –y la gata de este– se introducen en la trama evangélica, dando lugar a situaciones muy entrañables. Cuando Dickens termina el relato

FICHA TÉCNICA ★★★★★

- Duración: 100 min
- País: Corea del Sur
- Dirección: Seong-ho Jang
- Género: Animación



tras la resurrección de Cristo, su hijo ha aprendido no sólo quién es Jesús, sino que hay una forma de reinar en el mundo que nada tiene que ver con las espadas, que eran su gran obsesión. Si alguien puede ver la película en versión original descubrirá las voces de **Oscar Isaac, Kenneth Branagh, Uma Thurman, Pierce Brosnan, Forest Whitaker** o **Ben Kingsley**. 

Renuévate y transforma tu vida EJERCICIOS ESPIRITUALES

- Ejercicios de fin de semana
- Ejercicios de 5 días
- Ejercicios de mes, en agosto, con el método original de S. Ignacio
- Retiros mensuales, el primer domingo de mes

CASA CRISTO REY

Agenda de ejercicios espirituales y retiros en: cpcr.es/agenda.html
C/ Cañada de las carreras oeste 2. Pozuelo de Alarcón. Madrid.
Tel. 678.883.981 | casacristorey@cpcr.es | www.cpcr.es

Un millón de

GRACIAS

Las *gratitudes* de **Delphine de Vigan** suma, como quien no quiere la cosa, otra gratitud más al muestrario de aquellas en las que consiste la novela: la del lector, mejorado, cuando cierra el volumen.

NACIDA EN Boulogne-Billancourt en 1966, **Delphine de Vigan** es una escritora, guionista y directora francesa, formada en la Sorbona. Ha merecido premios como el Prix des Libraires y el Premio Renaudot des Lycéens. Su obra navega entre la autobiografía, como en *Días sin hambre* (2001), y la ficción clínica y social de *Nada se opone a la noche* (2011). Destacan los críticos que su prosa está atravesada por el dolor contenido y la búsqueda del consuelo. Verdad, pero leyendo *Las gratitudes* (Anagrama, 2021), traducción de **Miriam Fernández Valdés**, uno se da cuenta de que, en realidad, todo, también la alegría, el amor y la esperanza, atraviesan su obra de un modo contenido.

Prueba en contra

Estamos ante otra novelista europea que apuesta por la levedad extrema, como **Alessandro Baricco** o como, entre nosotros, **Jesús Montiel**. Hay en el aire una apuesta muy firme por la sencillez. Confieso un prejuicio: me temo que a veces se halaga así a un público que quiere posar de exquisito sin necesidad de leer demasiadas páginas.

Sin embargo, mi prejuicio admite prueba en contra, como me ha pasado con Baricco y con Montiel. **Delphine de Vigan** ha deshecho mi prejuicio

con suavidad. Más como quien desata un lazo haciendo una delicada pinza con los dedos que como quien destroza una piedra a martillazos. Su brevedad es la pulida superficie de mucho fondo que el lector descubre a medida que avanza. Además, el frágil hilo de la novela conjuga muy bien con el tema del apagamiento de la vida y de la memoria. De manera que cumple dos misiones en una y crea crecientes ondas concéntricas en el

“Su brevedad es la pulida superficie de mucho fondo que el lector descubre a medida que avanza”

alma. Lo explícito se conjuga con lo velado, llevando de la mano al lector a una minuciosa atención a lo gestual y a lo tácito.

Para lograrlo, despliega su aguda observación del lenguaje. La protagonista se enfrenta a sus problemas de afasia, sacando de ellos, para empezar, humor; luego, por su parte, la novelista logra una admirable instrumentalización retórica –como quien no quiere la cosa– para mostrar el paso del tiempo y la diferencia entre los sueños y la realidad. Al



Ilustración: Javier Ugarte

GRACIAS ENCADENADAS

Si el lenguaje es el secreto protagonista de esta novela, le acompañan en primera línea la vejez, la memoria y, sobre todo, como avisa el título, la gratitud. Una vida, nos dice **Delphine de Vigan**, no está bien terminada hasta que ha

podido dar las gracias a todos nuestros bienhechores. La autora no tiene inquietudes religiosas ningunas, pero el mensaje sobre la gratitud deviene trascendente. Dejando que lo adivinemos, hay otra gratitud implícita. El compromiso moral de hacer prácticamente el mismo bien que te hicieron y, si es posible, multiplicado. Eso no se dice, pero se hace; y a los lectores –sin que nos lo remachen– se nos mete dentro. Si el tema de la divinidad no aparece en ningún momento, como si viviésemos en un mundo sin dimensión religiosa, sí hay un grito silencioso a favor de la paternidad y de la maternidad responsable, y un leve hilo de esperanza, que reside en el amor; y que es más fuerte que la muerte.



final, vemos que la expresión siempre se eleva por encima de las limitaciones del lenguaje. Sin ninguna pedantería, *Las gratitudes* es una gran obra metalingüística. Y escribo “gran” con plena conciencia. Nos anima a hablar bien, a recordar a fondo, a dar muchas gracias. 

NUESTRA librería

Un buen plan

Por **Javier Lozano**



- Autor: José María Zavala
- Editorial: Ediciones B
- Págs.: 512
- PVP: 23,65 €

El profeta. **La gran novela de Jesús de Nazaret**

José María Zavala, Premio Misión 2025 junto a su familia por su labor evangelizadora a través de la cultura, se ha lanzado al que puede ser el proyecto más ambicioso de su carrera, dada la entidad del personaje protagonista. Su novela retrata ni más ni menos que la vida de **Jesús de Nazaret**. Habla del personaje más relevante de la historia, pero también un gran desconocido hoy para muchos. El propio Zavala reconoce públicamente que su objetivo vital es llevar el Evangelio a todos los rincones. El hecho de que *El Profeta* sea una de las novedades principales de una de las editoriales más importantes del mundo sin duda hará que la vida de Jesús pueda llegar a muchos ávidos lectores, para los que esta novela se presenta como un auténtico regalazo.



En la tempestad, Dios

Si hay algo universal y transversal es que el dolor existe y que toca a todo el mundo, en mayor o menor grado. Sobre esta cuestión tan real como tabú hablan magistralmente **Voltaggio** y **Ciglia**, que parten de la rica experiencia bíblica del libro de Job para, apoyados por la filosofía, afrontar uno de los grandes misterios de I ser humano.

- Autores: F. Voltaggio y F.P. Ciglia
- Editorial: BAC
- Págs.: 256
- PVP: 23 €



En la montaña.

En la vida del cristiano uno de los combates internos más importantes se produce sobre dónde está la frontera entre la gracia y las obras. ¿Debo hacer o dejarme hacer? **Adrien Candiard**, joven dominico francés, es uno de los autores espirituales del momento y para responder nos llevará bellamente al Sermón de la Montaña.

- Autor: Adrien Candiard
- Editorial: Encuentro
- Págs.: 104
- PVP: 14 €



Entre los escondidos

Es el primero de una saga de siete novelas breves que han vendido millones de ejemplares en EE. UU. Se trata de una distopía en la que se prohíbe que en una familia haya más de dos niños. Luke es uno de esos niños prohibidos. Es una novela ideal para un público juvenil con ganas de leer algo que valga la pena.

- Autor: Margaret Peterson Haddix
- Ed.: Homo Legens
- Págs.: 158
- PVP: 12,25 €



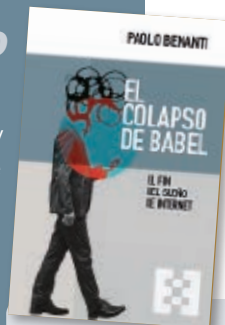
C.S. Lewis y Narnia

Los amantes del mundo de Narnia y los seguidores de **C.S. Lewis** están de enhorabuena con la nueva obra de este sacerdote, experto cinéfilo. Primero muestra la vida del escritor británico para, posteriormente, ir entre-sacando de manera concreta la rica enseñanza cristiana que esconden las *Crónicas de Narnia*.

- Autor: José María Pérez Chaves
- Ed.: Homo Legens
- Págs.: 276
- PVP: 16,05 €

El colapso de Babel

Lo primero que hay que destacar de este interesante ensayo es su autor. **Paolo Benanti** es el asesor de la Santa Sede en cuestiones de inteligencia artificial y ética tecnológica, y forma parte de la comisión de expertos de esta materia en la ONU. Pero además es fraile franciscano y doctor en Teología Dogmática. Su análisis, alejado de un discurso meramente tecnófilo o tecnófobo, destaca por su estilo sosegado para ir a las raíces de lo que él llama "el derrumbe de la utopía tecnológica". En un mundo que va a una velocidad de vértigo espoleado por las nuevas tecnologías, la lectura de este libro es una bocanada de oxígeno para comprender qué ofrece realmente este proyecto tecnológico y si está de verdad al servicio del hombre.



- Autor: Paolo Benanti
- Editorial: Encuentro
- Págs.: 294 ■ PVP: 24 €



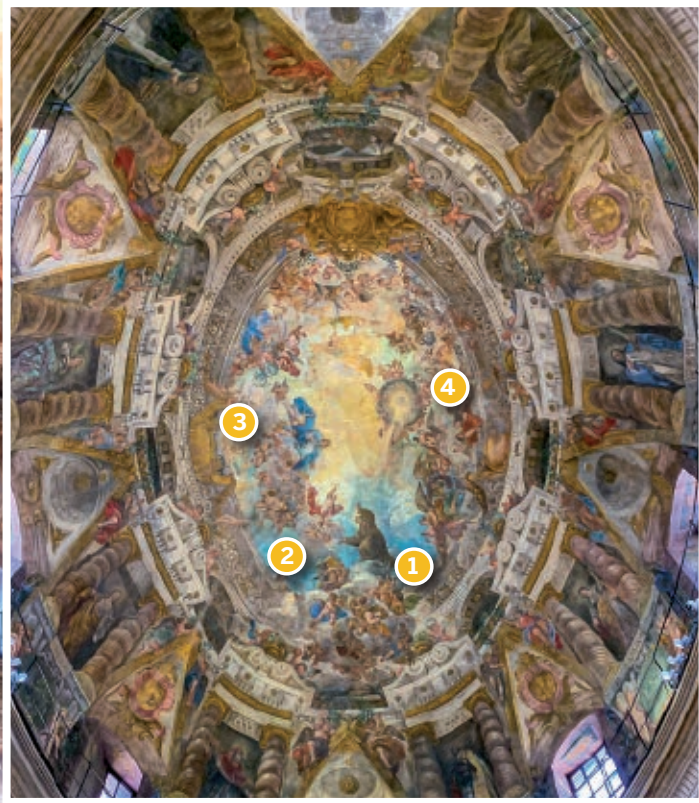
Historias de un belén

Si la belleza conduce a Dios, entonces este bonito libro infantil es un instrumento para acercarse al Niño en el portal. La fuerza de esta obra está en las cuidadas ilustraciones de **Tina Walls**, para que el pequeño lector conozca la historia de Jesús a través de la ternura que esconde montar el belén en familia.

- Autor: Tina Walls
- Editorial: Palabra
- Págs.: 60
- PVP: 17,95 €

Por **Patricia Barrero**

IGLESIA DE SAN ANTONIO DE LOS ALEMANES



La Apoteosis de San Antonio

Conocida como la Capilla Sixtina de Madrid, esta iglesia deslumbra por sus frescos, que cubren cada rincón del templo y dejan sin aliento a quienes la visitan. Algunos llegan atraídos por su fama y su belleza; otros, en cambio, entran por casualidad y se encuentran con una obra de arte monumental escondida en pleno corazón de la ciudad.

ENTRE LAS animadas calles del barrio madrileño de Malasaña se alza una iglesia con más de cuatro siglos de historia. Fundada en 1607 por **Felipe III** como capilla del Real Hospital para acoger a los enfermos portugueses —cuando Portugal aún formaba parte de la Monarquía Hispánica—, el templo está dedicado a **san Antonio de Padua** (1195-1231), franciscano y doctor de la Iglesia. Tras la independencia portuguesa en 1640, el edificio cayó en el abandono hasta que, en 1690, la **reina Mariana de Austria** lo recuperó para los católicos alemanes residentes en Madrid. Desde entonces se conoce a esta iglesia como San Antonio de los Alemanes.

1. ANTICIPO DE GLORIA ETERNA. Es una de las obras cumbre del arte barroco madrileño, conocida por muchos como la “Capilla Sixtina de Madrid”. Sus frescos cubren

por completo las paredes, desde el techo hasta el suelo, incluyendo una superposición de trampantojos que representa de manera magistral una arquitectura fingida. **Juan Carreño de Miranda** y **Francisco Rizi** recrearon en su cúpula la Apoteosis de San Antonio. El santo con hábito franciscano en actitud de genuflexión amplía sus brazos hacia el Niño Jesús, quien también los abre para fundirse ambos en un abrazo divino.

2. UNIÓN CON DIOS. El movimiento descendente del Niño y ascendente del santo envuelve en armonía a las figuras. La luz y la apertura del cielo simbolizan el destino final del cristiano ejemplarizado en el santo portugués. Su unión plena con Dios para toda la eternidad es acompañada por ángeles y serafines que vuelan entre nubes celestiales; otros santos portugueses ubicados en el primer anillo de la cúpula manifiestan esta comunión eterna.

3. MEDIACIÓN DE LA VIRGEN. Sobre la cúpula aparece la Virgen María vestida de luz, coronada como Reina de los Santos, y rodeada por los ángeles. De esta forma se manifiesta que en el camino del cristiano hacia la vida eterna es necesaria la mediación maternal de la Virgen. La Madre de Dios abre sus brazos como puerta del cielo, tanto como para ofrecer al Niño Jesús, fruto bendito de su vientre, como para acoger el alma fiel.

4. FUENTE DE LA ETERNIDAD. Dios Padre irrumpe en la escena desde la derecha enviando el rayo de luz del Espíritu Santo, que es quien diviniza al santo. Esta luz atraviesa tiempo y el espacio para hacer lo mismo con el creyente. La eternidad se derrama sobre el tiempo, el amor del Padre atrae a sus hijos hacia sí, y el espectador se siente atraído por la eternidad que se abre ante él. 

VOLVO XC60

El Volvo **más vendido**

Con la última renovación de la gama XC60, este modelo se convierte, según el fabricante, en el Volvo más vendido de la historia de la marca, con más de 2,7 millones de unidades, superando al ya mítico Volvo 240.

EL VOLVO XC60 destaca, como ocurría en su anterior generación, por su avanzada tecnología en materia de conectividad e infoentretenimiento. Ya en *Misión* se mostró que su secreto está en la integración de los servicios y aplicaciones de Google, basados en Android, para ofrecer la máxima personalización y conectividad. A la vista, estas innovaciones tienen su representación en la nueva pantalla táctil central de 11,2 pulgadas que abre las puertas a un mundo de actualizaciones inalámbricas, más aplicaciones y nuevas funciones.

Todavía más seguridad

Todo este despliegue tecnológico se traduce en un sistema de

infoentretenimiento con mayor capacidad de respuesta, lo que redundará en reducir las posibles distracciones del conductor y en un refuerzo de la seguridad, que, como es sabido, es el signo distintivo de la marca sueca.

De hecho, el Volvo XC60 ha sido pionero en la introducción de las tecnologías de seguridad más avanzadas, como el *City Safety*, el primer sistema de frenado automático de emergencia a baja velocidad en el mundo, incluido de serie.

Por dentro y por fuera

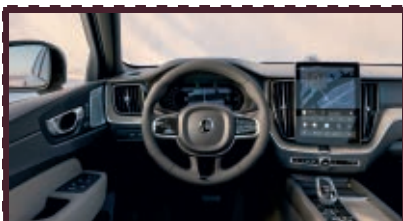
Por su parte, en el exterior el nuevo XC60 incorpora las mismas actualizaciones introducidas en el XC90, con la nueva toma de aire y el distintivo Iron Mark de la marca. También viene con nuevas opciones de llantas y luces traseras más oscuras, así como nuevos colores Forest Lake y Aurora Silver.

En el interior destaca sobre todo un ambiente más tecnológico, materiales de mejor calidad, con soluciones de almacenamiento inteligentes, nuevos posavasos, un cargador de móviles inalámbrico mejorado y un compartimento de carga flexible y más espacioso, todo ello para proporcionar un uso más versátil y práctico.

Para mejorar el confort de los pasajeros, Volvo proporciona un habitáculo más silencioso, sus tradicionales asientos ahora son más cómodos y también se puede optar por la suspensión neumática opcional y las ventanillas laminadas. Así mismo, el nuevo XC60 está equipado con una avanzada tecnología de purificación del aire para un mayor bienestar. Como culminación del confort en el viaje, cabe destacar el equipo de sonido de alta fidelidad Bowers & Wilkins.

Hibridación total

La nueva gama XC supone también un avance en su camino por la eficiencia energética más limpia, y en ese aspecto hay que destacar la nueva oferta mecánica en la que sólo hay motores de gasolina, con tres opciones: microhibridación de 250 caballos, denominado B5; y dos híbridos enchufables, el T6 con 349 caballos y el T8 de 450 caballos. El T6 tiene una autonomía combinada en eléctrico de 83 kilómetros y el T8 de 76 kilómetros. En ambos casos la batería es de 19 kWh. La transmisión es automática y la tracción, total. 



MOTORES: Gasolina, microhíbrido de 250 CV e híbrido enchufable de 349 y 450 CV.

TRANSMISIÓN: Automática. Tracción 4x4.

SUSPENSIÓN: Delantera y trasera de paralelogramo deformable.

FRENOS: Discos ventilados.

DIRECCIÓN: Cremallera con asistencia eléctrica.

LARGO/ANCHO/ALTO: 4,71/1,99/1,65 metros.

CAPACIDADES: Maletero de 498 hasta 1.395 litros. Depósito, 71 litros.

PRECIOS: Desde 56.850 €, T6 desde 66.450 € y T8 desde 87.450 €.





LE CORDON BLEU®
MADRID

Producción: Marta Peñalver

Fotografía: Dani García

Solomillo con crema de foie gras y colmenillas

1. Solomillo:

- Preparar la carne y bridar.

2. Colmenillas a la crema:

- Hidratar las colmenillas durante una hora en agua templada.
- Cortar la chalota en *brunoise* y pochar despacio junto con la mantequilla.
- Mojar con los licores y dejar reducir.

- Añadir los recortes de *foie gras*, la nata y el caldo de hidratar las setas.
- Cocer durante unos minutos, triturar y colar.
- Introducir de nuevo en un cazo junto con las colmenillas. Añadir un poco del jugo de carne.
- Cocer durante 5-10 minutos hasta que reduzca y quede meloso.
- Rectificar de sal y pimienta.

3. Acabado y presentación:

- Atemperar la carne 30 minutos antes.
- En una sartén echar un poco de aceite y de mantequilla junto con los aromáticos.
- Salpimentar la carne y marcar a fuego medio, regar la carne con la grasa que va soltando. Marcar durante cuatro minutos por cada lado. Retirar y reservar durante unos minutos para que se asienten los jugos.
- Marcar a la plancha el taco de *foie gras* y colocar encima de la carne.
- Salsear con las colmenillas a la crema.



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 dos Soles Repsol en 2019. En 2022 se unió al equipo de Le Cordon Bleu Madrid como profesor.

Ingredientes

SOLOMILLO

- ♦ 120 g de tournedó de solomillo
- ♦ Hilo de bridar
- ♦ 1 rama de tomillo
- ♦ 1 rama de romero
- ♦ C.S. de mantequilla
- ♦ C.S. de aceite
- ♦ C.S. de sal y de pimienta

COLMENILLAS A LA CREMA

- ♦ 50 g de chalotas
- ♦ C.S. de mantequilla
- ♦ 30 g de brandy
- ♦ 60 g de oporto
- ♦ 40 g de recortes de *foie gras*
- ♦ 15 g de colmenillas secas
- ♦ 250 g de nata
- ♦ 50 g de caldo de la hidratación de las colmenillas
- ♦ C.S. de pimienta *mignonette*
- ♦ C.S. de jugo de carne

FOIE GRAS

- ♦ 50 g de *foie gras*



Nuevo INSTER.

Ganador del Coche Eléctrico Mundial.



함께 할래요?

El nuevo Hyundai INSTER 100% eléctrico combina la esencia coreana con la flexibilidad que necesitas en tu día a día. Experimenta la versatilidad de su tamaño ajustando los asientos traseros y aumenta todo el espacio extra que necesites. Con una autonomía líder en su segmento de 518km en ciudad*, también podrás alargar tu viaje, sea cual sea tu próximo destino gracias a su carga rápida de 100 kilómetros en 12 minutos. Empieza ya a vivir increíbles experiencias y descubre más en Hyundai.es ¿Y tú? Are you in?

Descubre más en www.hyundai.es



Gama INSTER: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico combinado (Wh/km): 143 (batería 42 kWh) – 151 (batería 49 kWh). Autonomía en uso combinado (km)*: 327 (batería 42 kWh) – 370 (batería 49kWh 15"). Autonomía en uso ciudad (km): 473 (batería 42 kWh) – 518 (batería 49kWh 15")- Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP.

(*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción). Modelo visualizado: Nuevo Hyundai INSTER. Más información en la red de concesionarios Hyundai o en hyundai.es

Contemplar su rostro

■ Cuántas vidas habrán sido segadas por el aborto? Sin duda cientos de millones, una matanza desorbitada que, sin embargo, sólo computa la estadística (si acaso). De **Stalin** es aquella frase sobrecogedora: “Un muerto es una tragedia; un millón de muertos, pura estadística”. La industrialización de la muerte perpetrada bajo coartadas altruistas fue el rasgo distintivo de los totalitarismos más feroces; y nuestra época, que se pretende adversa al totalitarismo, ha dejado sin embargo que el huevo de la serpiente se incube dentro de ella, hasta legitimar una carnicería que espantará a las generaciones venideras.

El crimen del aborto arroja ante nuestros ojos la pesadilla de una sociedad caníbal, saturnal, que devora a sus propios hijos. Pero si esa pesadilla no se detiene es precisamente porque nuestros ojos no reparan en ella. Los ideólogos del abortismo saben que el drama moral que plantea esta modalidad de crimen industrial no asaltará la conciencia colectiva mientras no reparemos en las víctimas. El drama moral comienza con la decisión de contemplar el rostro del otro; mientras no haya rostro que contemplar, podemos fingir que ese otro ni siquiera existe. “¿Por qué hoy en día se rechaza el infanticidio, mientras casi se ha perdido la sensibilidad ante el aborto? –se preguntaba el teólogo **Joseph Ratzinger** en su opúsculo *El derecho a la vida*–. Quizá sólo porque en el aborto no se contempla el rostro de la criatura que jamás verá la luz”.

Los abortistas han hecho de la contemplación de esa criatura que crece en las entrañas de su madre, ajena a la condena que se ha decretado contra ella, un tabú infranqueable. Sólo si conseguimos poner rostro a esas

vidas que diariamente son arrojadas al cubo de la basura, tachadas alevosamente del libro de la vida, lograremos infundir entre nuestros contemporáneos un movimiento de repulsa y condena hacia la monstruosidad del aborto. Resulta paradójico que en la sociedad de la imagen, donde todo se expone a la vista, donde no hay ámbito de la intimidad que quede libre de escrutinio, donde la pornografía de masas campa por sus fueros, donde la exhibición de las violencias más explícitas se ha convertido en moneda de uso corriente, se mantenga la prohibición de mirar a esos pequeños que son exterminados allá donde la naturaleza ha querido que estén más protegidos: en el vientre de la madre que les presta su sustento. Y todavía resulta más paradójico aún que quienes defienden el aborto hayan logrado caracterizar a quienes nos esforzamos por hacer visible el rostro de esas vidas gestantes como individuos empeñados en ejercer violencia sobre la conciencia social, en un ejercicio de inversión moral sin parangón.

Los rostros de esas criaturas masacradas se han convertido así en la única imagen prohibida, en el último tabú de nuestra época, que se jacta de haber infringido todos los tabúes. Resulta inconcebible que un sistema mediático como el occidental, que considera lícito mostrarlo todo (aun lo más obscuro y degradante), que está dispuesto a rebelarse y rasgarse

Los rostros de esas criaturas masacradas se han convertido así en la única imagen prohibida



las vestiduras ante cualquier atisbo mínimo de censura, se imponga sin embargo esta limitación férrea, convirtiendo en tabú lo que, lejos de resultar obscuro y degradante, constituye la verdad más gozosa y elemental sobre nuestra naturaleza: somos seres humanos; y comenzamos a serlo desde el momento de nuestra concepción; y mientras crecemos en el vientre de nuestra madre nuestra humanidad se va gestando de forma visible. Hoy, cuando los modernos descubrimientos nos revelan las maravillas de la vida prenatal, se nos retira de la vista esa visión hermosísima.

En un pasaje de *En busca del tiempo perdido*, **Marcel Proust** explica la degradación colectiva en la que chapoteamos: “Desde hace tiempo ya no se daban cuenta de lo que podía tener de moral o inmoral la vida que llevaban, porque era la de su ambiente. Nuestra época, sin duda, para quien lea su historia dentro de dos mil años, parece hundir estas conciencias tier-nas y puras en un ambiente vital que aparecerá entonces como monstruosamente pernicioso y donde ellas se encontraban a gusto”. Sólo cuando logremos infringir el tabú que condena al silencio el genocidio del aborto podremos aspirar a una vida moral. 



Por Juan Manuel de Prada

www.juanmanueldeprada.com



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

BAC Biblioteca
de Autores Cristianos

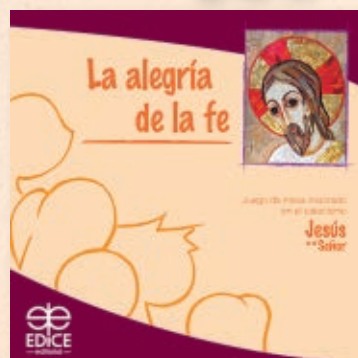
Edificio «SEDES SAPIENTIAE»
Manuel Uribe, 4 - 28033 Madrid
Tel.: 911 717 431
pedidos@edicionescee.es



Mémolit

PVP: 15 € | 150 cartas

Acercarnos al Año litúrgico a través de *Mémolit* será una nueva forma divertida de conocer mejor cómo los cristianos recorremos los misterios de la vida de Jesús a lo largo de los 365 días del año.



La alegría de la fe

PVP: 49 € | Tablero con 67 casillas

Juego de mesa inspirado en el catecismo
Jesús es el Señor.



Dilexi te
Exhortación apostólica
León XIV
PVP: 6,50 € | 104 págs.



Diseñar nuevos mapas de esperanza
Carta apostólica
León XIV
PVP: 3,50 € | 90 págs.



Gaudete et exsultate
Comentario
Dicasterio de las Causas de los Santos (ed.)
PVP: 63 € | 592 págs.



La santidad, una vida a contracorriente
Actualidad de Gaudete et exsultate
Lourdes Grosso (ed.)
PVP: 25 € | 324 págs.

VOCES EN LA VERSIÓN ORIGINAL DE

KENNETH
BRANAGH

UMA
THURMAN

MARK
HAMILL

PIERCE
BROSNAN

ROMAN
GRIFFIN DAVIS

FOREST
WHITAKER

BEN
KINGSLEY

OSCAR
ISAAC



Una historia de Navidad contada por Charles Dickens

12 DE DICIEMBRE · SOLO EN CINES

ANGEL STUDIOS PRESENTA EN ASOCIACIÓN CON BLUE HARBOR ENTERTAINMENT Y CHANTSTEP UNA PELÍCULA DE MOFAC STUDIOS "EL REY DE REYES" KENNETH BRANAGH UMA THURMAN MARK HAMILL
PIERCE BROSNAN ROMAN GRIFFIN DAVIS CON LA PARTICIPACIÓN DE FOREST WHITAKER BEN KINGSLEY Y OSCAR ISAAC CINECÓY DIRECCIÓN DE VÍDEO DE JAMIE THOMASON MÚSICA DE TAE-SEONG KIM
DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA WOO-HYUNG KIM, CGK PRODUCCIONES EJECUTIVAS DENNIS WOO-HUK CHO JAMIE THOMASON BRANDON PURDIE DAVID FISCHER JARED GEESEY
PRODUCCIÓN POR SEONG-HO JANG WOO-HYUNG KIM ESCRITA Y DIRECIDA POR SEONG-HO JANG



a contracorriente | films

mofac

ANGEL
STUDIOS

