

Misión ⁸¹

La misión de este número: Transmitir la fe en un mundo poscristiano

**PILAR
GORDILLO**

“Hemos descuidado el arte sacro, pero una imagen puede cambiar a toda una generación”

**MARÍA PAULA
ALDANA, MAPI**

“Si cooperamos con Dios, Él puede transformar incluso el corazón más herido”

**LA ECONOMÍA DE
LA TERNURA**

“Cuando una madre pausa su carrera para criar a sus hijos, no deja de producir: genera capital humano”

UNA FE CONTAGIOSA

La fe no se hereda, se contagia. Para que las nuevas generaciones hagan de Dios su prioridad, necesitan padres y abuelos llenos de Él. Es preciso que el aroma de Dios lo impregne todo –conversaciones, costumbres y rutinas familiares– de modo que hijos y nietos puedan captar la trascendencia y abrirse al don de la fe.

BARRIO
HOMES

Un hogar hecho de personas Un piso pensado para vivirlo

Alquiler de pisos en **Boadilla del Monte**
para disfrutar en familia

Un estilo de vida exclusivo junto al
Colegio Highlands Los Fresnos



AGENDA TU VISITA 621 065 487



120m²
+ 198m²



2 a 5
Habitaciones



2 a 4
Baños



Aire
acondicionado



Parking



Trastero



Piscina



Zona de juegos
infantiles



Balcón
Terraza



Electrodomésticos



Cancha
de Padel



Zonas
verdes



Seguridad y
privacidad



Conserje

Pisos diseñados para el día a día familiar,
en un entorno tranquilo donde cada etapa tiene su lugar.



Encargaunamisa

Un acto de amor con los que ya no están

Ofrece una misa por el eterno descanso de tus familiares difuntos.



Encarga una misa por tus difuntos:

Visita encargaunamisa.com o llama al 900 31 34 34.

Encargaunamisa es un servicio de los Legionarios de Cristo para facilitar el encargo de misas. Los estipendios recibidos contribuyen a sostener sus casas y centros de formación.

¿Quieres empezar a recibir la revista *Misión*?

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



ESPAÑA 	FRANQUEO EN DESTINO
F.D.	

Misión

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

Alimenta la fe de tu hogar

La fe crece cuando se cuida.

Recibe gratis la revista *Misión* y llena tu casa de historias que acercan a Dios.



¿Cómo empezar a recibirla? Es muy sencillo:



RELLENA ESTE CUPÓN



LLAMA AL 900 31 34 34



VISITA 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 tus 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.





Creemos en
los que creen

Instituciones Religiosas y Tercer Sector

Comprometidos, desde hace más de 50 años

Acompañando Diócesis, Órdenes y Congregaciones, Hermandades y Cofradías, Colegios, Residencias y entidades del Tercer Sector. Contamos con gestores especializados y la red experta más amplia del sector. Con la vocación de seguir aportando valor, a tu lado.



Contáctanos

^BSabadell

Carta a los lectores



Hay un tema que desde hace décadas interpela a la Iglesia y que hoy resulta ineludible: ¿cómo transmitir la fe a las nuevas generaciones? En un mundo poscristiano, donde muchos no creen, otros tantos van perdiendo gradualmente la fe y la gran mayoría vive como si Dios no existiera, ¿qué pueden hacer padres y abuelos, profesores de colegios católicos, catequistas, parroquias y movimientos para que los niños y jóvenes descubran, amen y sirvan a Dios?

En *Misión* proponemos que la fe no sólo se enseña, se contagia. Los niños tienen que verla, tocarla y respirarla. Urge volver a llenar de Dios nuestros ambientes. Solo así los niños podrán rezar con verdad: “Con Dios me acuesto, con Dios me levanto”...

Quienes han querido borrar a Dios de la vida pública han comprendido que para transformar una cultura hay que apropiarse de todos los ambientes, comenzando por el espacio sagrado del hogar. Los creyentes estamos llamados a hacer justamente lo contrario: llenar el hogar de Dios los siete días de la semana para que los hijos aprendan el único lenguaje que hace resonar las fibras más hondas del alma: el lenguaje de Dios.

Todo comienza por convertir las casas en santuarios domésticos donde hasta las costumbres más elementales hablan de la existencia de Dios, de sus ángeles y de sus santos. Hogares donde los padres rezan con sus hijos antes de dormir, les enseñan a descubrir el

plan que el Creador tiene para su vida y van a Misa con ellos desde que son pequeños, aunque eso suponga soportar alguna mirada de desaprobación. Y, además, llenan de sacramentalidad todas sus rutinas: la mesa familiar, las conversaciones con sus amigos, el trabajo, las vacaciones...

Queremos que los niños abracen la fe desde que tienen uso de razón, y podemos ser instrumentos de la gracia para que esto suceda. Pero sabemos que a veces la fe germina a su debido tiempo. Las páginas que siguen están también llenas de historias que lo demuestran. Es el caso de **Casilda Finat** (pp. 10-12), empresaria, *influencer* y aristócrata, Premio Misión 2025, que un día se rindió a Dios cuando escuchó estas palabras: “Te puedes esconder en sitios recónditos, pero no voy a parar de buscarte hasta conseguirte”. ¡Y la consiguió! O el de **María Paula Aldana, Mapi** (pp. 52-54), que pasó de las fiestas y la búsqueda de placeres desenfundados a entregarle por completo su vida a Cristo: “Le pertenezco por entero a Jesús. Soy suya”, afirma hoy con contundencia. O el de **Fray Pablo María de la Cruz** (pp. 58-59), el joven que se enamoró del Señor en medio de una enfermedad terminal y pidió hacerse carmelita *in articulo mortis*. Tomó el hábito y profesó sus votos tan solo tres semanas antes de fallecer.

Germine cuando germine el don, está claro que, si queremos transmitir hoy la fe, tendremos que volver a sumergirnos de lleno en Dios. Porque la fe no se puede transmitir sólo con palabras; hoy más que nunca urge contagiarla como por ósmosis: ¡con el aroma y el sabor de la vida entera! 

Por Isabel Molina Estrada

 directora@revistamision.com

Nos han asesorado en la misión de este número “Transmitir la fe en un mundo poscristiano”:

- **Ángel Barahona:** doctor en Filosofía y catedrático de Teología Fundamental en la Universidad Francisco de Vitoria.
- **Tote Barrera y Cristy Salcedo:** matrimonio evangelizador y fundador de la Asociación Nunc Coepi.
- **María Luisa Estrada:** madre de siete hijos, abuela de 17 nietos y experta en transformación de desafíos educativos en oportunidades para fortalecer el vínculo familiar.
- **Majo Gimeno:** fundadora de Mamás en Acción.
- **Fabrice Hadjadj:** filósofo y director de Incarnatus Est.
- **Juan de Dios Larrú, DCJM:** sacerdote y catedrático de Moral Fundamental en la Universidad Eclesiástica San Dámaso.
- **Francisco Javier Lizarán y Caridad Miranda:** matrimonio y padres de nueve hijos.
- **Cecilia Lizarán,** estudiante universitaria.
- **Carla Restoy:** conversa e *influencer* católica.
- **Juan María Sánchez Caranzo:** profesor de Religión en el Instituto de Educación Secundaria Beatriz Galindo de Madrid.
- **Rocío Solís:** coordinadora del Instituto John Henry Newman de la Universidad Francisco de Vitoria.
- **José María Villalón:** presidente de la Federación Española de Familias Numerosas, jefe de los servicios médicos del Atlético de Madrid y padre de 12 hijos.



Misión www.revistamision.com



Edita: Fundación Logos, vinculada al Regnum Christi y a la Universidad Francisco de Vitoria • **Consejo editorial:** José Ángel Agejas, Ángel Barahona, Amalia Casado, Javier Cereceda, LC, Isabel Molina Estrada, Paulina Núñez, Alberto Ramírez, Álex Rosal y Daniel Sada • **Directora:** Isabel Molina Estrada, directora@revistamision.com • **Redactor jefe:** Javier Lozano, jlozano@revistamision.com • **Redacción:** Alicia Gómez-Monedero y Marta Peñalver, 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, Paco del Brío, José María Carrera, Margarita García, Enrique García-Máiquez, Juan Orellana, Rubén Risco, Miguel Sanmartín Fenollera y María Belén Soto Rodríguez • **Maquetación:** Susana Folgado • **Fotografía:** Dani García • **Retoque fotográfico:** Germán Arango • **Corrección ortotipográfica y de estilo:** Francisco Rodríguez Criado • **Publicidad:** Viviana Mourgeon y José Real, publicidad@revistamision.com • **Responsable de marketing y fundraising:** Javier Ugarte • **Donativos:** María José Arranz, donativos@revistamision.com • **Gestión de base de datos:** José María Peña • **Suscripciones revista Misión:** Daniel Santos, suscripciones@revistamision.com, Tel.: 900 31 34 34 • **Webmaster:** Christine Davies, Oficina de Comunicación del Regnum Christi en España • **Imprime:** Jomagar • **Dirección postal:** Calle Praderas 1, 28221 Majadahonda, Madrid, España • **Depósito legal:** M-23896-2008

Unimos las piezas del rompecabezas.

JUNTAMOS TU HOGAR CON EL **COMPRADOR IDEAL.**



Contáctanos

900 121 900

GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO

DESDE 1983 - LÍDERES INMOBILIARIOS - RED INTERNACIONAL



- 39.** La fe: el regalo de recibirla, el privilegio de legarla.
- 42.** 6 claves para que tus hijos no pierdan la fe.
- 44.** Así proponen ellos pasar el testigo de la fe.
- 46.** Una alianza de generaciones: abuelos que plantan la semilla de la fe.
- 48.** ¿Se puede transmitir la fe en la clase de religión?

Sumario

81

La Misión de este número:
Transmitir la fe en un mundo posmoderno

10 VIDAS

CASILDA FINAT,
empresaria, *influencer*
y aristócrata

**“Con quien quiero
cumplir es con Dios,
no con el mundo”.**



14 CORPORE SANO

Inflamación de bajo grado: cómo combatirla.

18 FAMILIA Y EDUCACIÓN

La economía invisible que sostiene el mundo: “Tenemos una deuda biográfica con quienes se dedican a cuidar”.

- 20. Nicole, madre de Renata, bebé bendecida por León XIV: “Tenía miedo, pero confié en que Dios me iba a cuidar”.
- 22. ¿Encontraré al amor de mi vida? “Dios te lleva a esa persona que tiene preparada para ti”.
- 24. Jan y Concha, servidores del itinerario para matrimonios Sponsus: “Ahora, con Dios, los obstáculos tienden a unirnos más”.
- 28. Javier Rubio Hípola: “Los grandes libros nos alzan sobre hombros de gigantes para ver más lejos que ellos”.
- 32. Hidalguía de ellas.
- 34. Señales para detectar la ansiedad infantil.
- 36. Consulta de psicología en la UFV: salud mental, también en el campus.
- 38. Hans Christian Andersen: el gran renovador de los cuentos de hadas.

50 TENDENCIAS

Ascética del deporte. Más allá del culto al cuerpo.

- 52. María Paula Aldana: “Dios permitió que las tentaciones volvieran para sanar mis heridas de raíz”.
- 56. Investigar para curar, humanizar para acompañar.

58 FE VIVA

El sorprendente itinerario de fray Pablo María de la Cruz: “Por el sufrimiento en la enfermedad me encontré con Dios”.

- 60. El prodigio de la hospitalidad de Lourdes.
- 62. Pablo de Maio: “San Miguel me hizo una cirugía espiritual”.

64 UN BUEN PLAN

Pilar Gordillo: “El arte cristiano es el *storytelling* de la fe”.

- 66. Manuel de Falla, el músico asceta.
- 67. Cantabria: cuatro caminos, una sola alma peregrina.
- 68. Biblioteca imprescindible: *La casa de la Matrona*.
- 69. Nuestra selección de libros.
- 70. San Francisco de Asís: un santo adherido a la cruz de Cristo.
- 71. Le Cordon Bleu. *Pappardella ripiena de funghi y salsa cacio e pepe*.
- 72. Motor: Audi A3 Sportback TFSIe.
- 73. Cine: *Sagrado Corazón*, *Rise Up* (Levántate) y *Petros Ení*.

NUESTRAS FIRMAS

- 16. **El punto sobre la i.** *El erizo*, por Enrique García-Máiquez.
- 26. **Hogar, dulce caos.** *Maternidad millenial en medio del ruido*, por Isis Barajas.
- 74. **Reserva natural.** *La conciencia de lo sagrado*, por Juan Manuel de Prada.





ALVARO MORENO

CASILDA FINAT

EMPRESARIA,
INFLUENCER Y
ARISTÓCRATA

**“Con quien quiero
cumplir es con Dios,
no con el mundo”**

Fundadora de la firma que lleva su nombre, esposa y madre de tres hijos, **Casilda Finat** decidió dejar atrás una cuenta de Instagram que servía sólo de escaparate para sus pendientes y empezar a contar al mundo lo que Dios ha hecho en su vida. “Me ha dado tanto que necesitaba que la gente supiera que ahí está la clave de la felicidad y de la salvación”, explica. Desde entonces, alterna en sus redes sociales los productos de su firma con vídeos en los que, con mucha gracia y espontaneidad, anima tanto a descubrir el sacramento de la confesión como a rezar el Rosario.

A PRIMERA vista, su perfil de Instagram podría parecer el de cualquier empresaria de éxito: enseña a sus seguidores cómo lucir los pendientes de su marca o comparte escenas del día a día. Pero, entre una publicación y otra, **Casilda Finat** ha dado un giro a su cuenta porque entendió que, si Jesús le había dado más de 300.000 seguidores, “no es sólo para vender mis pendientes, sino para llevarlos a Él”, afirma convencida. Vizcondesa de Rías –título que en 2018 le cedió su padre, **Rafael Finat y Riva**–, asegura que pertenecer a una familia aristocrática hoy “no supone nada”. Sin embargo, su trayectoria demuestra que, en pleno siglo XXI, esa herencia de prestigio y tradición puede ponerse al servicio del Cielo. “La Virgen hace hincapié en sus mensajes en que la vida, al final, son sólo dos días. Tenemos que vivir para el Cielo”. De ese impulso han nacido iniciativas como el Batallón de María (@batallondemaria), una comunidad de WhatsApp con más de 4.000 personas que rezan juntas por videollamada a lo largo del día.

Es sorprendente: en menos de un año, el Batallón de María ha convocado a miles de personas al rezo diario del Rosario. ¿Cómo nació esta iniciativa?

El año pasado, en Cuaresma, hice unos grupos que se llamaban Reto Cuaresma. Se apuntó mucha gente. Rezábamos el viacrucis, recordábamos los días de abstinencia... Cuando acabó, llegó el mes de mayo y vi que podíamos aprovechar esos grupos para que quien quisiera se consagrara a la Virgen. Esa consagración incluía el rezo diario del Rosario, pero como había gente que no sabía rezarlo hicimos una videoconferencia para enseñarles y la gente pidió continuar. A partir de ahí se ha formado esta comunidad preciosa.

Creció en El Castañar, una histórica finca en los Montes de Toledo. ¿Tiene

algún recuerdo de su infancia que la haya ayudado a descubrir la fe que ahora comparte en redes?

De mi infancia recuerdo mucho los viajes con mi madre a Lourdes. Desde que éramos muy pequeñas nos llevaba a mi hermana y a mí todos los años, nos hablaba mucho de la Virgen y nos obligaba a meternos en las piscinas del santuario. También tengo el recuerdo de estar muchas veces en la finca, en medio del campo, mirando al cielo y pensando: “¡Ahí está Dios!”.

Su hermana Ana –a quien también hemos entrevistado– nos contaba que, a los 18 años, cuando llegaron a estudiar en Madrid, entraron en una etapa difícil. ¿Cómo la vivió usted?

En esas edades estamos todos en búsqueda, pero el mundo te lleva a buscar en los lugares equivocados: “Pásatelo bien”, “tienes que estar mona”... Yo iba a Misa los domingos, pero me fui alejando hasta que dejé a Dios en un plano recóndito. Es verdad que tampoco conocía al Dios que te reconforta y te acompaña, al que te incita a seguir el buen camino. Nadie me había dicho que para ser santo había que seguir a Jesús ni que Él se moría de amor por mí. Pensaba que yo era una hormiguilla que a Dios no le importaba.

¿Qué papel jugó su hermana para ayudarla a acercarse a Dios? Ustedes han llevado vidas muy paralelas.

Yo estaba en mi época de máxima popularidad: me invitaban a todos lados y precisamente en un evento –porque Dios te busca donde haga falta–, unos amigos nos hablaron de un Seminario de Vida en el Espíritu. Cuando nos lo contaban, yo pensaba que tenía que ser una secta, sonaba todo muy raro. Sin embargo, les dije: “Al próximo me apunto”. Pero llegó el verano y me sentía vacía. Me dediqué a echar a perder mi vida: a ver series de Netflix y a comer chocolate.

“En casa, arriba, tengo un altar que alucinas. Tengo mucha devoción a san José, al padre Pío, a san Carlo Acutis y a un ermitaño que todavía no es santo, pero que llevo siempre conmigo: Antonio de María. Vivía en medio del campo, en Hornachuelos, al lado de la casa de mi suegro. Nos ha hecho muchos milagros”



De repente, un día, mientras estaba en ese plan, recibí un mensaje: “Oye, ha salido la convocatoria del retiro del que te hablé”. Pensé: “Me apunto, que no pierdo nada”. Así que apunté también a mi marido, a mi hermana y a mi cuñado. No querían ir, pero llegó septiembre y allí nos fuimos. Ese retiro fue una confirmación de que Dios existe –porque en esa época yo tenía dudas sobre su existencia–, pero me gustó sin más. Fue mi hermana la que salió flotando. Desde entonces comenzó a invitarme a las alabanzas. Yo le decía que no podía por trabajo, pero algo cambió: empecé a rezar el Rosario.

¿Por qué el Rosario?

Desde siempre yo llevaba un rosario en la muñeca. Con él sentía la protección de la Virgen, aunque luego no hacía nada más. Después de ese retiro vi que tenía que rezarlo. Poco después me llamaron de la Macrofiesta del Rosario para rezar con ellos por Instagram. Es

“Nadie me había dicho que Jesús se moría de amor por mí. Pensaba que yo era una hormiguilla que a Dios no le importaba”

verdad que ya tenía una imagen de la Virgen en todas las tiendas, pero pensé: “Mis seguidores van a pensar que soy una rarita”. Sin embargo, acepté. No podía decirle que no a la Virgen.

¿Qué pasó entonces?

Fue muy fuerte. Recé con ellos y, al cabo de unos días, era mi cumpleaños: el 7 de octubre, día de la Virgen del Rosario. Me llamaron y me dijeron: “Conéctate, que queremos felicitarte”. Me conecté un segundo y me preguntaron: “Cuéntanos qué te ha regalado la Virgen por tu cumpleaños”. “¡Vaya pregunta!”, pensé. Salí del paso como pude, pero después de colgar, recordé que, como era mi cumpleaños, había hecho una promoción en las tiendas y, además, por cada pedido online regalaba un rosario. Entonces me metí a ver qué tal había funcionado y vi que las ventas online se habían disparado. En un solo día habíamos hecho lo de todo un mes. ¡Ese fue el regalo de la Virgen! Sentí que Ella me decía: “Si te arriesgas por mí, yo voy a cuidar de ti”. Me dejó muerta, porque mi hermana ya estaba a full con Dios, pero yo seguía sin dar un sí rotundo.

¿Qué le faltaba para dar ese sí?

Estaba rebotada porque mi hermana y mi madre no hablaban más que de Dios y yo les decía: “Dejadme en paz”. Pero en la finca de Toledo tenemos una capilla que, aunque es privada, ha tenido culto toda la vida. Un domingo vino el sacerdote a celebrar



“Para transmitir la fe a los hijos, lo primero es el ejemplo. Les puedes dar mil chapas y que no te escuchan; aprenden de lo que ven. Rezamos juntos todas las noches, y les digo que Dios tiene un plan perfecto para ellos, que deben descubrir preguntándole: ‘¿Señor, por dónde quieres que vaya?’”



la Misa y le dije: “Don Pedro, hice un Seminario de Vida en el Espíritu, ¿sabe lo que es?”. No me lo esperaba, pero me dijo: “¡Claro! En Toledo hacemos muchas alabanzas”. Entonces nos pidió a mi hermana y a mí que lo ayudáramos a recaudar dinero para un seminario que organizaba su parroquia para los pobres. Creé un fondo y recaudamos el dinero. Se hizo el retiro y salí de ahí feliz.

¿Ese retiro fue su punto de inflexión?

Seguía rebotada, pero distintas personas con las que me encontraba me hablaban de Dios. Me fui a Perú y, hablando con la madre de unos amigos, le pregunté: “¿Cómo has hecho para educar tan bien a tus hijos?”. Y me contestó: “Porque rezamos juntos todos los días”. Así que le dije a Dios: “Deja de perseguirme”. Justo entonces hubo otro retiro. Ese sí fue mi punto de inflexión porque en la oración empezaron a decir: “Te puedes esconder en sitios recónditos, irte a otros países, pero no voy a parar de buscarte hasta conseguirte”. Dejé de resistirme.

¿Qué cambió desde entonces?

Empecé a ir a Misa todos los días y a acudir a un sacerdote que había conocido en el segundo retiro para que me ayudara a resolver mis miles de preguntas. Luego descubrí las capillas de adoración, a las que hoy soy adicta.

Usted ha fundado una firma muy exitosa. ¿Qué giro dio su negocio tras su conversión?

“Saqué de mis tiendas todos los amuletos. No quería tener nada que no agradara a Dios”

Consagré mi negocio y todas mis tiendas al Sagrado Corazón, y luego renové esa consagración con His Way at Work (HWAW). Y me llevé a este amigo sacerdote por las tiendas para que las bendijese. También consagré a mi familia al Sagrado Corazón y entronicé su imagen en la entrada de mi casa.

¿Algo más?

Saqué de mis tiendas todos los amuletos. Tenía muchísimos y no les daba importancia: manos de Fátima, ojos turcos, elefantitos, serpientes. Cualquier cosa dudosa la quité. No fue fácil porque suponía una pérdida económica, pero me dio igual. No quería tener nada que no agradara a Dios. Luego empecé a utilizar mis tiendas para acercar a la gente a productos religiosos bonitos: medallas de **san Benito**, de la Virgen Milagrosa, rosarios. Me di cuenta de que muchas personas no tienen un rosario ni saben cómo conseguirlo. También comencé a enviar detentes con los pedidos y creé una sección de productos solidarios, porque a raíz

de aquel retiro para los pobres nació Familia Anawim, mi segunda familia.

¿La gente le agradecía los detalles religiosos que le enviaba?

Algunos se quejaban: “¿Por qué me mandan esto?”, pero eran los menos. Muchísimos más me decían que habían vuelto a rezar. Como siempre he sido muy natural, a mí no me importaba contarle a la gente: “He empezado a ir a Misa y estoy feliz”. Pensaba que si Dios me había dado estos seguidores no era sólo para vender mis pendientes, sino para llevarlos a Jesús.

¿Es ahora una “influencer católica”?

¡Estos términos me dan pereza! Pero es verdad que tengo Instagram por mi negocio y lo aprovecho para llevar a mis seguidores a Jesús. Si no necesitara vender, no lo tendría. De hecho, en medio de mi proceso, recuerdo que en una alabanza vi que Dios me pedía que me lo quitase. Yo le decía: “¡Pero, Señor, van a quebrar las tiendas!”. Y Él: “Confía en Mí”. Desaparecí un verano sin dar explicaciones. Pasé los tres meses más felices de mi vida. Me acerqué muchísimo a Dios. Fue un regalo.

También decidió prescindir de la agencia de publicidad. ¿Por qué?

Quise dejar de hacer un Instagram mundano, centrado en eventos de *influencers* o en publicidad de agencias. Además, no quería anunciar marcas que ni conocía: una crema equis, que no había probado en mi vida, me pagaba por contar que me quitaba las

arrugas. En ese momento lo veía como un trabajo, pero me di cuenta de que era una mentira. Dios te ordena la vida. Antes acudía a eventos no sé cuántos días a la semana, a una hora sagrada –las ocho de la tarde– en la que tenía que estar con mis hijos. Vi que los eventos me alejaban de Él. Iba a un evento y no salía igual: salía mundanizada. Nada de eso me ayudaba.

¿Nota que las críticas le afectan?

Las críticas hacen daño, aunque digas que no, pero aprendes a que te den un poco igual. Con quien quiero cumplir es con Dios, no con el mundo. Todo el tiempo me pregunto: “¿A quién sirvo: a Dios o a mi amor propio? ¿A Dios o a mis seguidores?”. Y le digo: “Señor, ayúdame a tener mis prioridades claras”.

¿A qué atribuye su acercamiento a Dios? ¿Se lo ha preguntado?

Lo he pensado mil veces y creo que fue por las oraciones de mi madre. También por las de mi hermana, que al principio me echaba para atrás. Me lo has preguntado antes... Al final, es verdad que ella me acercó a Dios.

Ha mencionado a la Familia Anawim.

¿En qué consiste este proyecto?

Es una asociación de la Iglesia, en Ocaña, que acoge a personas con problemas de adicción, soledad, depresión... Les da un hogar y les ayuda a sanar, poniendo a Dios en el centro. Van a Misa todos los días, rezan y viven de la Providencia. Es una labor preciosa. También organizan retiros abiertos a personas que vienen de fuera. Mi hermana y yo les llevamos gente. Estar ahí es como ir al Cielo porque ves sus vidas transformadas por el Señor.

¿Cómo es su vida de piedad cada día?

Voy a Misa, voy a las capillas de adoración, rezo el Rosario y rezo varias coronillas de la Divina Misericordia: una por mi marido y una por cada uno de mis hijos, porque escuché en Lourdes a un sacerdote decir que hay

que rezarla cuando hay hijos con problemas. Mis hijos todavía son pequeños, pero la rezo para que se acumule para el futuro, por si llegan los problemas. Mi tentación es pensar: “¿Habrà valido esta coronilla o este Rosario?”. Porque a veces rezo fatal, pero Jesús y la Virgen no están ahí señalando: “Te has saltado un Avemaría”.

En su Instagram también ha habido publicaciones muy virales, como la que hablaba de la confesión. ¿Por qué decidió hablar de este sacramento?

Un día vi muy claro que tenía que llevar a la gente a la confesión. Entonces le pedí a Dios: “Sírmete de mí”, y fíjate lo que me pasó. A veces te piensas mucho cómo hacer un vídeo para que tenga éxito. En este caso, estaba de viaje y tenía que irme corriendo al hotel, así que grabé un vídeo en un minuto y se hizo viral. Contaba que un exorcista, cada vez que realizaba un exorcismo, pedía a varios hombres del pueblo que sujetaran al endemoniado. El demonio se dedicaba a decir en alto los pecados más vergonzosos de esos hombres, hasta que ellos le preguntaron al sacerdote: “¿Por qué de tus pecados no dice nada?”. Él contestó: “Porque me confieso y así Dios borra mis pecados”. Me pareció muy bonito.

Para terminar, ¿qué mensaje quiere dejar a nuestros lectores?

Me gustaría animarlos a llevar a Jesús al mundo, cada uno en su ámbito. No todo el mundo tiene seguidores en redes, pero todos tenemos a un compañero de trabajo, un primo o una persona a la que encontramos llorando por la calle... Vivimos muy centrados en nuestro trabajo, en cumplir los estándares que impone el mundo, y todo eso es solo humo. El día de mañana no nos va a servir de nada haber sido el CEO de una empresa ni haber sido un gran intelectual. La Virgen hace hincapié en

“Cuando empecé a acercarme a Dios, consagré a mi familia y mi negocio al Sagrado Corazón, entronicé su imagen en mi casa y empecé a enviar detentes y estampas del Corazón de Jesús con los pedidos”



sus mensajes en que la vida es dura, se sufre, pero al final son sólo dos días. Lo que cuenta es el amor que hemos dado y nuestra vida ofrecida a Dios. Tenemos que vivir para el Cielo. 

Por **Javier Lozano**

INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO

CÓMO COMBATIRLA

Miles de personas en España sufren inflamación de bajo grado, una afección que condiciona su día a día mediante síntomas aparentemente inconexos y que puede mermar su calidad de vida. Adoptar una dieta equilibrada y, sobre todo, aprender a distinguir entre alimentos inflamatorios y antiinflamatorios puede ser clave para recuperar la normalidad.

¿SIENTES A menudo hinchazón abdominal, fatiga persistente, falta de energía, problemas intestinales y frecuentes dolores de cabeza? Si es así, podrías estar sufriendo una inflamación de bajo grado y cambiar tu rutina alimentaria podría suponer un antes y un después en tu vida.

Aunque todos estos síntomas no implican necesariamente que exista inflamación, pues pueden deberse también a otras circunstancias, la realidad es que una buena parte de la población sufre –en mayor o menor medida– esta inflamación de bajo grado, ya sea por cuestiones tan diversas como el sobrepeso, la menopausia o los desequilibrios intestinales. Esta es, en definitiva, una cuestión nada baladí. Varios millones de personas en España sufren los efectos de esta inflamación, que puede alterar completamente su día a día, sin ser conscientes de ello.

José María Escudero, profesor del grado de Nutrición en la UFV, explica a *Misión* que la inflamación depende “del contenido que tengamos de ácido araquidónico en nuestras células y tejidos. Es esencial, pero en exceso genera una mayor inflamación, que en muchas ocasiones no es buena para el organismo”. ¿Qué es lo que provoca este

exceso de ácido araquidónico? Básicamente, que la inflamación se mantenga durante más tiempo y, si este exceso es constante, que esa inflamación no desaparezca. “Para revertir esa inflamación cobran importancia los omega-3, pues nuestro cuerpo genera unas sustancias llamadas resolvinas y maresinas que neutralizan esa inflamación y la revierten”, señala.

Según relata este experto, los síntomas de la inflamación de bajo grado son en muchos casos sutiles y difícilmente clasificables, pero esta inflamación está relacionada con problemas digestivos como la sensación de hinchazón, gases o cambios en el ritmo intestinal, así como con el cansancio, los dolores de cabeza, la falta de ánimo, la depresión, las alteraciones hormonales o los problemas cardiovasculares.

El cansancio y la depresión podrían estar relacionados con una inflamación de bajo grado

De ahí la importancia de una buena alimentación. El sobrepeso se presenta aquí como un círculo vicioso, pues el exceso de adipocitos, es decir, de células grasas, genera sustancias proinflamatorias que producen una inflamación de bajo grado. Aunque el origen de la inflamación es el sobrepeso, esta misma inflamación genera más sobrepeso. Por otro lado, la menopausia es una etapa en la que la mujer puede tener mayor inflamación de bajo grado, porque los estrógenos tienen un importante papel antiinflamatorio y, cuando se reducen, como ocurre en esta etapa vital, aumenta esta inflamación. Además, el estrés constante, debido al aumento del cortisol, favorece la inflamación, que puede ser agravada por la mala alimentación.

Una dieta antiinflamatoria

Ante esta situación, Escudero ve adecuado que todo el mundo lleve una dieta antiinflamatoria y aprenda a distinguir los alimentos que favorecen esta inflamación y otros que ayudan a prevenirla o incluso a revertirla.

Este profesor universitario alerta de los alimentos más inflamatorios y recomienda reducir su consumo.



EL VÍNCULO INTESTINO-CEREBRO

La ciencia lleva tiempo explicando la estrecha relación que existe entre el cerebro y el intestino. José María Escudero recuerda que “lo que nos ocurre a nivel emocional nos afecta también a la función del aparato digestivo”. Un disgusto, los nervios o un episodio de ansiedad pueden alterar la digestión: reducen la producción de ácido clorhídrico, modifican la motilidad del intestino y favorecen el crecimiento de bacterias potencialmente patógenas. Esta conexión también puede favorecer la inflamación. Las señales constantes entre el cerebro y el intestino pueden generar neuroinflamación y, a largo plazo, contribuir a problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Además, mantienen activo el sistema inmunitario, lo que debilita las defensas y, a la larga, puede derivar en enfermedades autoinmunes o dolencias como la fibromialgia o la artritis reumatoide.

Entre ellos se encuentran la carne de cerdo, los embutidos y los lácteos grasos, sobre todo de vaca. A esta lista añade el trigo –muy inflamatorio–, así como los cereales que han sido alterados genéticamente. También los azúcares, los alimentos ultraprocesados y el alcohol son altamente inflamatorios.

“De manera general, si se reduce el ácido araquidónico y se aumenta el consumo de omega-3, se va a mejorar seguro”, recalca Escudero. Por ello, recomienda el consumo de alimentos

ricos en omega-3, como el pescado azul (atún, salmón, sardinas, boquerones, caballa...), frutos secos como las nueces o semillas como las de chía o lino. Otros alimentos que pueden ser antiinflamatorios son los frutos rojos: arándanos, frambuesas o fresas, y alimentos muy de moda ahora, como el aguacate.

Sin embargo, Escudero advierte de que es fundamental personalizar la dieta, pues puede haber alimentos que sienten bien a algunos, pero no a otros. En su opinión, “muchísimas

personas van a ciegas con la cuestión de la alimentación porque no pueden ver si lo que están haciendo está bien o no, y es difícil cambiar hábitos sin saber si está sirviendo para algo”.

Por eso mismo, considera adecuado acudir a especialistas en nutrición que guíen a la persona en este cambio de hábitos alimentarios. Además, Escudero habla de la utilidad de una prueba que muestra el nivel de inflamación o la predisposición de cada persona a sufrirla. Se trata de un perfil de ácidos grasos en eritrocitos, que, mediante un análisis de sangre, permite conocer los niveles de omega-3, omega-6 o de los diferentes tipos de ácidos grasos. “Es una forma muy buena de saber en qué nivel estás, si estás realizando bien tu alimentación o si realmente tienes que hacer cambios importantes”, concluye. 



El arte de evangelizar
EXPOSICIÓN
CATEDRAL DE GRANADA
MAYO - NOVIEMBRE 2026



El erizo

Toda ocasión de citar a los clásicos es buena. Esta lo fue en grado sumo. Mi perra Aspa encontró en el jardín a un erizo e hizo todo lo que pudo para cazarlo. Felizmente en vano. El erizo se enrocó en una bola de púas. Cuando me levanté, alarmado por los ladridos y los latidos, llegué a tiempo de recitar a Arquíloco: “Muchos trucos tiene la zorra, pero el erizo uno decisivo”.

Este dístico sirvió a **Isaiah Berlin** para clasificar a los escritores. Según fueran zorros o erizos: muy variados e imaginativos los primeros; movidos por una sola intuición creadora, los segundos. **Shakespeare** era un zorro, **Dante** un erizo. Berlin lo aplicó a **Tolstói** (zorro) y a **Dostoievski** (erizo). Yo fui feliz regresando a los orígenes de la cita y viendo al erizo de mi jardín perderse en las sombras, ileso y victorioso.

Pero aquel desenlace feliz no fue el final. Anoche teníamos en casa a la perra de mi suegra, que tiene muy malas pulgas (la perra). Asociándose con la mía, pudieron esta vez con el heroico erizo. Se ve que los trucos de dos zorras (o asimiladas) ya son demasiados para un solo erizo.

Lo he lamentado en el alma. Lejos de mí el espíritu Disney. No ignoro la cadena trófica ni los instintos cazadores de los *teckel*. Sin embargo, en mi jardín me atengo al sagrado deber de la hospitalidad para con todas sus criaturas, grandes y pequeñas.

Junto a los frutales, entierro a los animales domésticos y les escribo un epitafio. Al erizo, aunque no era doméstico y ni nombre propio tenía, le he dado un sitio en el panteón. Por el cariño que le tenía tras aquella victoria arquilóquea y porque de alguna manera le he fallado. Le he escrito este epitafio: “Muchos trucos conoce la raposa; / uno, el erizo, pero decisivo”.



“La Creación y las criaturas se sostendrán en el amor que Dios les tuvo y les tiene, en su presente eterno”

/Aun así, lo han matado. Aquí reposa / y en el amor de Dios definitivo”.

Los versos –que me perdone Arquíloco– no están a la altura clásica, pero la idea y el consuelo, sí. Al final, por unas zorras o por otras, la muerte, con sus mil trucos, nos cogerá las vueltas. Sin embargo, Arquíloco, Dios mediante, no estaba equivocado.

La memoria es el truco esencial. La zorra y el erizo de su poemita han atravesado los siglos. Y eso que Arquíloco no sabía, pero nosotros sí,

que Dios mira con inmenso amor a todas sus criaturas. Disculpa la fiebre instintiva de los *teckels* y se enternece con la concentrada valentía del dulce erizo. En la memoria de Dios, perfecta, perviviremos todos.

Los seres humanos, por libres y redimidos, aspiramos a una supervivencia personal, pero la Creación y las criaturas se sostendrán en el amor que Dios les tuvo y les tiene, en su presente eterno. Arquíloco, a estas alturas, ya debe de saber cuál era el truco definitivo. Su poema, de paso, se ha transfigurado: de joya sapiencial ahora es una jaculatoria esperanzada. No es un mal truco tampoco. 



Por Enrique García-Máiquez

www.egmaiquez.blogspot.com

UNA PELÍCULA DE
SABRINA Y STEVEN J. GUNNELL



SAGRADO CORAZÓN

SU REINO NO TENDRÁ FIN

DIRIGIDA POR SABRINA GUNNELL Y STEVEN J. GUNNELL GUION SABRINA GUNNELL Y STEVEN J. GUNNELL
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN FRANÇOIS-HUGUES DE VAUMAS DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA MATTHIEU MISIRACA JEFE DE SONIDO JÉRÉMIE VERNERÉY DIRECCIÓN ARTÍSTICA CLARA LABBÉ VESTUARIO AURORE MOLOUX MONTAJE THIBAUD DESCHAMPS MÚSICA ORIGINAL THIERRY MALET
SUPERVISOR DE EFECTOS VISUALES STEPHEN BIGOT CASTING LAETITIA GAUNE UNA PRODUCCIÓN DE KREA FILM-MAKERS CON EL APOYO DE CANAL+ Y LA PARTICIPACIÓN DE CINE+ OCS C8 KTOV FILM DISTRIBUCIÓN ESPAÑA BOSCO FILMS

SAJE
DISTRIBUTION

BOSCO
FILMS

Stella
DocuIt

Por **Isabel Molina Estrada**

LA ECONOMÍA INVISIBLE QUE SOSTIENE EL MUNDO

“Tenemos una deuda biográfica con quienes se dedican a cuidar”

Hay un trabajo que, según estima el Instituto Nacional de Estadística, podría suponer entre el 35% y el 40,7% del PIB en España y que, sin embargo, no aparece en los libros de contabilidad. Es el trabajo que sostiene la sociedad desde lo escondido del hogar: el cuidado. Sobre esta realidad lleva años reflexionando **Almudena González-Barreda**, periodista española afincada en Alemania. Tras conversar con ella en *Misión* surge la pregunta incómoda: ¿y si fuera posible cotizar una pensión por ese trabajo oculto, pero imprescindible?



ALMUDENA GONZÁLEZ-BARREDA nunca imaginó que acabaría viviendo en Linnich, una pequeña ciudad de 14.000 habitantes al oeste de Alemania. Allí, rodeada de campo, con su marido y sus tres hijos adolescentes, ha encontrado una vida que no estaba en sus planes. Tampoco estaba en sus planes dejar el periodismo para dedicarse de lleno a su familia. Cuando estudiaba la carrera, nunca pensó que, si algún día tenía que abandonar su trabajo profesional, esa decisión le plantearía tantas preguntas. Su madre –su gran referente– había sido ama de casa. Almudena la admira desde niña como un ejemplo de entrega y de capacidad de gestión. Siempre creyó que, si en algún momento ella elegía ese camino, le resultaría sencillo y muy natural.

La realidad no fue exactamente así. Almudena tenía su trabajo hasta que la crisis económica de 2008 llevó a su familia a Colombia y poco después a Alemania por el empleo de su marido. En esas nuevas circunstancias ella tuvo que quedarse al cuidado de su familia: “Cuando llegamos a Colombia

no tenía visado de trabajo”, relata. Desde entonces, comenzó a ser consciente “de lo invisible que era ser ama de casa y madre las veinticuatro horas del día”, recuerda. “Muchas veces lloraba pensando en el trabajo que había dejado atrás. Sentía ansiedad por la validación social, pero, sobre todo, por no poder ayudar a mi marido con la carga económica familiar”.

Le costó aceptar su situación hasta que una madre alemana le dijo una frase que la ayudó a dar sentido a su propia vocación: “‘Cuando me casé, mi propósito no era llegar a ser presidenta del banco en el que trabajaba... Me casé para formar una familia’, me dijo. Caí en la cuenta de que mi propósito era mantener a mi familia unida allí donde la vida nos llevara”.

Aunque no cotice

Con el tiempo esta madre madrileña empezó a reflexionar sobre lo que ella llama la “economía de la ternura”, una manera de entender el valor –también económico y social– que tienen aquellos trabajos que no aparecen

en la contabilidad. “Pertenezco a una generación más expuesta que la de mi madre y tal vez por eso soy más consciente de la injusticia social que supone acumular desventajas fiscales, perder trayectoria y visibilidad laboral por tener hijos”, argumenta. Por eso, señala que cuando “una tarea aporta valor a la sociedad, aparezca o no en los balances económicos, merece ser reconocida por justicia. Que no se pague sólo la convierte en invisible”.

En Alemania, donde los servicios de cuidado tienen un coste muy elevado, una persona contratada para atender a otros durante varias horas al día alcanza salarios mensuales de varios miles de euros. “Si hubiera que pagar a alguien por hacer este trabajo de cuidado que hacen muchas madres, aparecería en el PIB. De hecho, aparece cuando se contrata a una empleada de hogar o a un cuidador”, explica Almudena a *Misión*.

Pero González-Barreda no habla desde la queja. Lo hace porque está segura de que este problema que hoy parece irresoluble sí podría tener una

EL VALOR DE LA PRESENCIA

El marido de Almudena González-Barreda valora enormemente la estabilidad familiar que han construido juntos, fruto del orden, el cui-

dado y la presencia de Almudena en casa. “A mi marido le apetece llegar a casa”, relata Almudena. Sus hijos, incluso ahora que son adolescentes, también agradecen que ella esté disponible. Y ella vive su situación como un privilegio: “Hay estrés, frustración y preocupaciones –como en todas las familias–, pero prefiero estar en casa cuando alguno está enfermo y educar con nuestros valores”. Además, Almudena reconoce que el impacto de “la economía de la ternura” no termina entre las cuatro paredes de su hogar. También alcanza a la comunidad. “En mi calle hay un alto porcentaje de mayores que viven solos. Yo busco excusas para hablar con ellos porque la soledad es una epidemia en estos países donde el cuidado familiar se ha relegado muchas veces a la asistencia social”. Le duele especialmente que en su entorno “los hijos casi no visitan a sus padres”. Y reclama: “Aliviar la soledad de quienes están a nuestro alrededor es tarea de todos, pero si además estamos disponibles, con más razón”.



respuesta. “Ninguna sociedad puede prosperar si ignora el trabajo que sostiene a las personas”, reclama.

Para ella, la raíz es más honda que cobrar un salario. Implica a la forma en la que la sociedad valora la vida. “A las mujeres nos han vendido que debíamos salir de casa. Mientras tanto, la natalidad cae en Europa y las familias no son necesariamente más ricas porque trabajen los dos. Si ya no se valora la vida, ¿cómo se va a valorar aquello que la sostiene, la cría y la pone en órbita social?”, se pregunta.

Tres tradiciones

Hace dos años, una joven madre, también periodista, le confesó a Almudena que necesitaba trabajar para no perder años de cotización ni generar un vacío en su currículum. Decidió repartir periódicos a las cinco de la mañana mientras dejaba a sus bebés durmiendo en casa con su marido. Almudena intentó convencerla de que una madre desarrolla competencias muy valiosas, equiparables a

las de un gerente: gestión de equipos, resolución de problemas, acompañamiento emocional, empatía, capacidad de reaccionar ante imprevistos, y un largo etcétera. Pero la preocupación de su amiga persistía. Entonces Almudena le propuso escribir juntas un libro. El proyecto se quedó en esqueleto, pero ella siguió investigando. El resultado fue el ensayo *Economía de la Ternura: Una visión femenina de la economía del cuidado y la libertad económica de la mujer*. Con esa investigación Almudena llegó a una conclusión: el error más frecuente al hablar del cuidado es pensar que existe una única palanca que lo resuelve todo: o el Estado, o el mercado, o la familia. Almudena cree que ninguno de estos tres campos, por sí solo, es suficiente. Su propuesta combina tres tradiciones que operan en distintas escalas: el liberalismo austriaco, el distributismo y la Economía de Comunión.

Según explica, cada una de estas tradiciones aporta una pieza del puzzle: el liberalismo de **Hayek** advierte que el Estado no puede diseñar el cuidado desde arriba porque hace falta un conocimiento que sólo lo dan las relaciones cercanas. El distributismo de **Chesterton** y **Belloc** pone el foco en la familia y en las instituciones intermedias, y recupera el principio de subsidiariedad de la doctrina social católica, según el cual “cada necesidad debe ser atendida

por quien está más cerca de ella; no el Estado primero y la familia después, sino al revés”. Y la Economía de Comunión de **Chiara Lubich** añade la lógica del don: empresas y comunidades capaces de reconocer el cuidado sin convertirlo en intercambio ni en gestión burocrática. “Si sólo accionas una escala, el problema se desplaza. Si las tres convergen, algo cambia de verdad”, apunta Almudena.

Una deuda biográfica

Su argumento es que cuando una madre –o un padre– pausa su carrera para criar a sus hijos, no deja de producir. Ese tiempo genera capital humano, social y afectivo, aunque hoy el coste recaiga sobre el que cuida. “En cotizaciones que no acumula, en una trayectoria profesional que no construye y en una pensión que no genera”.

Almudena ha vivido la posibilidad de dedicarse a su familia como un privilegio. Pero también quiere poner nombre al coste de esa elección. Porque la deuda con quien cuida no es sólo económica, es una “deuda biográfica”: “Lo que el sistema le debe a quien cuidó no es una ayuda social ni un gesto de generosidad política. Es la restitución de algo que se tomó sin pedir permiso”, puntualiza. También es temporal; son años que no vuelven: “Quien sale del mercado a los treinta y vuelve a los cincuenta regresa a un lugar que siguió moviéndose... Su experiencia no figura en ningún currículum, su red profesional se ha enfriado, su sector ha cambiado y el sistema le pide una continuidad que nunca existió”.

Al final, Almudena propone repensar cómo dar visibilidad a ese trabajo oculto poniendo a la persona en el centro. Está convencida de que ha llegado el momento de que quienes cuidan –casi siempre mujeres– dejen de pagar esa factura. 

“Cuando una madre pausa su carrera para criar a sus hijos no deja de producir. Ese tiempo genera capital humano”

NICOLE

MADRE DE RENATA, BEBÉ QUE FUE BENDECIDA POR LEÓN XIV

“TENÍA MIEDO, PERO CONFIÉ EN QUE DIOS ME IBA A CUIDAR”

Nicole tiene 24 años y una existencia marcada por pruebas muy duras. De origen peruano, llegó a España con la esperanza de salvar la vida de su hija, aún por nacer. Cuando estaba embarazada de tres meses, sufrió la presión del padre de la niña para abortar. Pero ella, madre ya de una niña de nueve años, tenía claro que llevaba en el vientre una vida con dignidad propia. A punto de dar a luz, Nicole encontró apoyo en la Fundación Madrina. Hoy vive agradecida por poder sostener en brazos a Renata, su bebé de seis meses, que fue bendecida por el Papa León XIV durante su visita a España.

USTED FUE presionada para que su hija Renata no naciera. ¿Cómo fue esa presión?

La situación en mi país es muy complicada y en los hospitales hay mucha negligencia. Tenía miedo porque me dijeron que mi hija iba a nacer con problemas. El papá de la niña me dio unas pastillas. Yo no sabía que las pastillas eran abortivas. Comencé a tener unas hemorragias fuertes, así que fui al médico y me dijo que tenía que abortar porque el bebé iba a nacer con muchos problemas por las pastillas.

¿De dónde sacó la fuerza para no abortar?

Reconozco que tenía mucho miedo, pero me fui a dormir y tuve un sueño: estaba en una camilla con personas al lado y

una me decía que mi hija estaba viva y estaba bien. Me aferré a ese sueño porque tenía miedo de que mi hija naciera con alguna necesidad especial y de no poder darle lo que necesitaba. Ese sueño hizo que confiara en Dios, sabiendo que Él me iba a cuidar. Busqué la opinión de otro médico que me aseguró que a mi hija las pastillas no la habían afectado.

¿Por qué decidió venir a España?

La decisión no fue fácil. En Perú tengo a mi madre y a mi primera hija. Tenía trabajo, una jefa que me apreciaba y que me apoyó siempre, en definitiva, mi vida entera. Pero el miedo a que a Renata pudiera pasarle algo a lo largo del embarazo o en el parto era más fuerte. Sabía que tenía que luchar por su vida y en España podía estar más cuidada y atendida. Llegué a Madrid un 29 de noviembre, me acogió una amiga en su casa, pero cuando el dueño del piso se enteró de que estaba embarazada amenazó a mi amiga con dejarla sin vivienda.

EL APOYO NECESARIO

Fundación Madrina acoge a mujeres embarazadas en riesgo de quedarse en la calle, abandono o pobreza extrema. Les provee de un hogar con todo lo necesario para comenzar su maternidad y las ayuda a formarse para que puedan salir adelante por sí mismas. “Entre las madres nos apoyamos. Desde la Fundación nos ayudan a buscar empleo, nos preparan cursos de todo tipo para que estemos formadas, incluso para poder emprender, es una maravilla y estoy tremendamente agradecida”, explica Nicole. Además, la Fundación ofrece apoyo psicológico y cuenta con un banco de productos para bebés especializado en alimentación e higiene infantil para menores de tres años. Gracias a la generosidad de sus donantes, ha atendido ya a más de 900.000 niños, acoge en torno a 60 madres al año en pisos tutelados y ha realojado a más de 300 familias y 1.000 niños en entornos rurales gracias al programa “Pueblos y abuelos Madrina”.



La bendición de León XIV

Nicole se enteró de la visita del Papa y no dudó en salir a buscarlo. Quería que bendijera a su hija, aquella que los médicos le habían aconsejado abortar. El lunes 8 de junio, después de su discurso en el Congreso, la comitiva vaticana pasaba por la calle Mayor, donde está la sede de la Fundación Madrina. Al ver a Renata, el papamóvil se detuvo para que el Santo Padre pudiera acercarse a la pequeña, sostenida en brazos por su madre. “La miró y la bendijo”, cuenta Nicole emocionada. “Con todo lo que hemos pasado, esto ha sido un regalo que confirma que el camino recorrido hasta llegar aquí está bien hecho”, asegura.

¿Qué hizo entonces?

Fui a una iglesia buscando ayuda porque tenía la certeza de que Dios no me iba a desamparar. Allí me llevaron a Cáritas y de allí a la Fundación Madrina. En ese momento yo estaba de 40 semanas. Accedí al piso tutelado para madres de la Fundación Madrina un miércoles y me puse de parto el domingo de esa misma semana.

Todo providencial, por lo que cuenta.

Hay más. El lunes aún no había dado a luz. El doctor me dijo que si en una hora la niña no se había encajado en el canal de parto, tendrían que hacerme una cesárea porque Renata estaba sufriendo. Al poco apareció una enfermera que no había visto hasta ese momento. Me dijo que me iba a hacer unos masajes y que yo tenía que colaborar, que todo iba a salir bien. Al poco, la niña se encajó, empujé y nació. La enfermera se fue y antes de irme del hospital la busqué y pregunté por ella para darle las gracias. No apareció ni la volví a ver.

Nicole, parece que su vida no ha sido fácil.

La verdad es que no, fui madre soltera muy joven y decidí independizarme para criar a mi hija. Sin embargo, vivía en una zona donde tenía que ir a por agua a una fuente para poder bañar a mi niña. Entraron a robar en mi casa e incluso intentaron secuestrar a mi pequeña. Finalmente decidí volver con mi madre a Lima para al menos tener un apoyo y fue una buena decisión.

¿Cómo mira al futuro?

A lo largo de mi historia he podido comprobar que Dios provee para

“Fui a una iglesia buscando ayuda porque tenía la certeza de que Dios no me iba a desamparar”

nosotras. Él nos cuida. Incluso cuando lo veía todo negro y las fuerzas me fallaban, he tenido el empuje y el apoyo para salir adelante, para luchar por mis hijas, que son el motor que me mueve para seguir viviendo. Ahora espero salir adelante en España, tener un buen empleo y poder reunirme pronto con mi madre y mi hija, a las que echo mucho de menos.

¿Qué le diría a una mujer que se plantea el aborto?

Que no lo haga porque es algo que le va a marcar toda la vida. Un bebé es un regalo de Dios, es una vida que está creciendo dentro de ti. Pese a las circunstancias, un bebé siempre viene con un pan bajo el brazo. Esa es mi experiencia: siempre que a mis hijas les hace falta algo, ha llegado: ropa, zapatos, pañales, comida... Estoy convencida de que las madres, después de llevar nueve meses a un bebé en el vientre, somos capaces de sobre llevar hasta la peor situación. 

Por **Isabel Molina Estrada**

¿ENCONTRARÉ
EL AMOR DE MI VIDA?

“DIOS TE LLEVA A ESA PERSONA QUE TIENE PREPARADA PARA TI”

Cada vez existen más espacios en la Iglesia para que jóvenes solteros se conozcan, y de ellos han surgido matrimonios. Sin embargo, **Damián Sánchez**, autor de *iEs él! iEs ella! Y Dios tenía a alguien preparado para mí* (Didacbook, 2026), advierte de que, aunque estas iniciativas son positivas y necesarias, “lo importante es dejar a Dios ser Dios”. A su juicio, la clave no está en buscar “desesperadamente” a la persona adecuada, sino en confiar en que, si sigues las señales que la Providencia va poniendo en tu camino, “acabarás encontrando a la persona que Dios tiene preparada para ti”.

LA IGLESIA lo afirma con claridad en el número 303 del Catecismo: la Providencia divina “tiene cuidado de todo, de las cosas más pequeñas hasta los grandes acontecimientos del mundo y de la historia”. ¿También incluye esta atención propiciar el encuentro con la persona con la que estamos llamados a vivir el matrimonio? **Damián Sánchez**, quien lleva veinte años impartiendo conferencias a jóvenes sobre el noviazgo, responde sin titubeos: “Es difícil pensar que, si la Providencia se ocupa de todo, haya aspectos de nuestra vida en los que sí actúe y otros en los que no”.

Fruto de su trabajo, Damián asegura haber conocido numerosos testimonios de personas que, tras años de espera y sufrimiento, terminaron descubriendo el sentido de esa aparente demora. Recuerda, por ejemplo, el caso de **Inés**, una joven francesa a la que conoció tras una de sus conferencias. Un mes antes de su boda decidió romper el compromiso porque, pese a las muestras de afecto de su prometido, en el fondo no le inspiraba confianza. “Sabía que algún día me la jugaría”, relataba ella. Diez años después conoció, durante una peregrinación, a quien sería su marido. “Se

casó apenas seis meses más tarde y hoy es muy feliz”, asegura Damián.

También rememora una boda a la que fue invitado hace poco. “Los novios tenían 55 y 52 años. Ella llevaba treinta años esperándolo a él y, al final, lo encontró”. Por eso anima a confiar en el plan de Dios, “especialmente en los casos difíciles, porque Dios tiene un plan también en esa espera”, afirma.

La vocación al matrimonio

El autor no sólo fundamenta su convicción en las enseñanzas del *Catecismo* –que son ya un faro potente–, ni en estos testimonios de

RAZONES PARA LA ESPERA

“Algunos católicos viven el matrimonio como una etapa más de la vida: empiezan una relación y, por pura inercia, acaban casándose”, plantea **Damián Sánchez**. Sin embargo, el autor explica que la espera puede tener un sentido. “Puede ser que Dios no te haya llamado a la vocación matrimonial o que, sencillamente, todavía no sea el momento”, sostiene. Entre las posibles razones de esa espera, Damián destaca la importancia de aprender a confiar en Dios. “Jesucristo, en sus manifestaciones recientes –como las del Sagrado Corazón a **santa Margarita María** o las de la Divina Misericordia a **santa Faustina**– nos pide una confianza total en Él”.

Como recuerda el mensaje de la Divina Misericordia, Jesús enseña a **santa Faustina** a repetir con frecuencia: “Jesús, en ti confío”. Damián apunta otro motivo para no precipitarse. Esas palabras que, según la tradición, escuchó **santa Celia Guérin** al conocer a **san Luis Martín** –“Este es el que he preparado para ti”–, muestran que existe un tiempo de preparación. “Puede que ese tiempo aún no haya terminado. Tú quieres que sea ya, pero la Providencia sigue trabajando en la vida de ambos”, afirma Damián. Por último, da la clave para orientar bien la búsqueda: “Tenemos que asegurarnos de que nuestra búsqueda está orientada por las coordenadas de Dios: el Evangelio y las enseñanzas de la Iglesia, experta en humanidad. A veces, quienes más sufren por no encontrar a la persona adecuada son justamente aquellos que se han apartado de esas coordenadas”.



los que ha sido testigo una y otra vez, sino también en la Sagrada Escritura. Cita especialmente el libro de **Tobías**, donde el **arcángel Rafael** tranquiliza al joven antes de su matrimonio con **Sara**, cuyos prometidos fallecían uno tras otro en la noche de bodas. “No temas –le dice el arcángel– porque ella te ha sido destinada desde toda la eternidad” (Tb 6, 18).

Además, relata historias de matrimonios cristianos, muy conocidos, que hacen palpable su argumento: los últimos emperadores de Austria, **Carlos y Zita**; los **Beltrame Quattrocchi**; los **Beretta Molla**; los **Petrillo Corbella** y, por supuesto, los santos **Celia Guérin** y **Luis Martín**, padres de **santa Teresita de Lisieux** y el primer matrimonio canonizado conjuntamente en la historia de la Iglesia.

Cuenta **Hélène Mongin** en *Santos de lo ordinario* (Homo Legens, 2009) que cuando estos santos se cruzaron en el famoso puente de Alençon, Celia escuchó una voz en su interior: “Este es el que he preparado para ti”. Luis y Celia habían intentado previamente ingresar en la vida religiosa y a ambos les habían dicho que ese no era su camino. Cuando se conocieron, “ella tenía ya 27 años y él, 35. En aquellos tiempos, era una edad muy tardía. Y aunque el plan de Dios era distinto del suyo, se dejaron guiar”, puntualiza Damián. Ahí está la clave: “El matrimonio no es simplemente un estado de vida; es una vocación”, dice. Y como toda vocación, implica una llamada concreta, porque no existe una vocación al matrimonio en abstracto, sino la llamada de un hombre y una mujer concretos a compartir una misma misión.

A su juicio, Dios guía nuestro camino poco a poco: “Incluso, como le ocurre a Pulgarcito, la Providencia nos va dejando señales por el camino”, reitera.

“ESTA VEZ ES SÍ”

Cuenta **Damián Sánchez** que al **rey Balduino de Bélgica** –hoy en proceso de beatificación– lo llamaban “el rey triste”.

A los 29 años aún no estaba casado. Fue entonces cuando conoció a la religiosa irlandesa **Verónica O'Brien**, quien le aconsejó poner esa preocupación en manos de la Virgen María. Balduino aceptó la sugerencia, pero añadió una petición poco habitual: que la propia religiosa le ayudara a encontrar a la que sería su futura esposa. El

cardenal Léon Joseph Suenens, relata en *El rey Balduino: El legado de su vida* (Libros Libres, 2021) que O'Brien aceptó la misión. La búsqueda llevó a la religiosa de Bélgica a España. En Madrid, tras algunas averiguaciones, alguien le habló de una joven aristócrata: **Fabiola de Mora y Aragón**. Nada más conocerla, la religiosa tuvo una firme intuición: “Es ella”. Convencida, se lo comunicó al monarca, quien confió plenamente en su juicio. Sin embargo, cuando O'Brien planteó la posibilidad a Fabiola, la joven rechazó categóricamente la idea. Sólo la intervención del nuncio apostólico logró que reconsiderara su decisión. Él le pidió que, al menos, permaneciera abierta a esa posibilidad por si detrás de ella se encontraba la voluntad de Dios. Finalmente, Fabiola aceptó viajar discretamente a Bruselas para conocer al rey. El encuentro tuvo lugar en la casa de la religiosa y, según la correspondencia que recoge el cardenal Suenens, la conexión entre ambos fue inmediata. Para quienes conocieron la historia, quedó claro que la Providencia no se había equivocado. Pocos meses después, Balduino pidió matrimonio a Fabiola durante una peregrinación al santuario de Lourdes. Ella respondió con una frase que ha pasado a la historia: “Esta vez es sí y ya no miraré más atrás”. En diciembre de ese mismo año se casaron. Su unión ha sido presentada muchas veces como un ejemplo de entrega y fidelidad a su vocación. Aunque Balduino y Fabiola sintieron siempre el consuelo de la Providencia, también conocieron el peso de la cruz. No pudieron dejar un heredero al trono. Sin embargo, afrontaron esta circunstancia con gran serenidad. Hoy, su matrimonio continúa despertando gran admiración.



Descubrir el plan de Dios

“Tenemos una vida para descubrir la misión a la que Dios nos llama y responder con fidelidad. Cuando acogemos su voluntad, encontramos la verdadera felicidad”, explica Damián.

Lo que sucede en el matrimonio también es cierto en el caso de la vida religiosa: Dios llama a una comunidad,

un carisma o una diócesis concreta. “La carmelita es feliz como carmelita, aunque, como santa Teresita, su deseo era irse a las misiones”. Y, ¡oh, sorpresa!, Dios hace de ella después patrona universal de las misiones desde la clausura. “Hay muchas cosas que en el tiempo presente no se entienden, pero, como dijo la misma santa Teresita: ‘En el Cielo nos lo explicarán todo’”.

Por eso Damián invita a los jóvenes a preservar su corazón durante esa espera. “Él te invita a ir mar adentro en la confianza. Cuanto más unido estés a los corazones de Jesús y de María, más te conducirán hacia el corazón de la persona con la que quiere que te cases, si esa es tu vocación. Si lo dejas, Él actúa”. ☑

Para encontrar al futuro cónyuge, “la Providencia nos va dejando señales por el camino”

JAN Y CONCHA, SERVIDORES DEL ITINERARIO PARA MATRIMONIOS SPONSUS

“Ahora, con Dios, los obstáculos tienden a unirnos más”

Jan, belga, y **Concha**, española, llegaron al matrimonio desde experiencias de fe muy distintas. Sponsus transformó su manera de vivir el sacramento y hoy acompañan a otros esposos para que descubran el mismo tesoro que ellos encontraron.

TRAS MÁS de dos décadas de matrimonio, cuatro hijos y una vida construida entre España y Bélgica, **Concha** y **Jan** llegaron de Bruselas a Madrid en 2022. Esta mudanza suponía continuar escribiendo su vida juntos después de años viviendo la fe de forma desigual. Cansados, pero con el anhelo de nutrir su matrimonio, acudieron a su parroquia de Majadahonda, donde coincidieron con dos familias conocidas. Aquella casualidad aparente sería su puerta de entrada a **Sponsus**, un itinerario para matrimonios que nació en Italia y llegó a España en 2021 de la mano del Regnum Christi.

Por coherencia

Para comprender lo que les ocurrió en Sponsus, es necesario comenzar años atrás, en Bruselas. Concha, que llegó a Bélgica con 22 años, había crecido en una familia de siete hermanos en la que se practicaba la fe. Sin embargo,

la pérdida de su madre con sólo 15 años supuso para ella una avalancha de preguntas difíciles, hasta que comenzó a vivir su fe en el Opus Dei. Por su parte, Jan, hijo de padre cristiano y bautizado “por costumbre”, según cuenta a *Misión*, conserva nítidos los recuerdos de una Iglesia “en declive”. Para él, “todo lo relacionado con la Iglesia era negativo. No iba a misa ni a nada”, relata.

Sus caminos se cruzaron en Bruselas durante la guerra de Kosovo. Jan trabajaba en la sede de la OTAN y Concha acudía allí como corresponsal. “Iba como periodista, hasta que un día empezamos a hablar”, recuerda ella.

Aunque llegaron al matrimonio desde

experiencias religiosas muy distintas, habían asumido el compromiso de educar en la fe a sus hijos. Por eso, Jan comenzó a acudir a misa los domingos, aunque sólo fuera para sentarse pasivamente en el banco. Estuvo así durante más de 20 años “por cumplir lo prometido”, remarca. Quería respetar la fe de Concha, dar ejemplo a sus hijos y mostrar un matrimonio unido. “Tenía que ser coherente”, explica.

Una confesión decisiva

Pero con la pandemia algo cambió. Mientras Concha redoblaba su oración y animaba a sus hijos a rezar por la conversión de su padre, ocurrió lo inesperado. “Sin decirme nada, un domingo cualquiera, él dio el paso de confesarse. Nos quedamos a cuadros”, recuerda Concha.





Al llegar a Madrid, Jan encontró algo muy distinto al “desierto espiritual” que había vivido en Bélgica. La fe se hacía más palpable y accesible. El entorno contribuyó a que continuara el camino que había emprendido meses atrás. “Estaba más receptivo. Participó en un retiro de Emaús, y ese fue un punto de inflexión porque encontró una comunidad. Pero queríamos hacer algo más los dos juntos”, cuenta ella. A punto de celebrar 23 años de matrimonio, **Sol**, una conocida de la parroquia, los invitó a Sponsus, convencida de que les ayudaría a profundizar en su matrimonio. La propuesta respondía a lo que estaban buscando.

“Un antes y un después”

Jan y Concha coinciden en que Sponsus fue “un antes y un después”. Ella destaca que le cambió la mirada sobre su matrimonio. “Fue un choque experiencial rodeado de belleza”, relata. Aprendió a hacer a su esposo partícipe de su vida espiritual y a compartirla con él. “No fue un ‘bombazo’ que todo lo resuelve, pero sí un ‘reseteo’”, recuerda. Ese fin de semana estuvo marcado por la misericordia. “Sentir esa misericordia era lo que necesitaba, y la sentí muy fuerte. Viví ese don del Espíritu de llorar, sanar las heridas y repasar la vida matrimonial. Eso ayuda”, remarca.

Los dos recuerdan su primer testimonio en Sponsus como “una gracia de Dios”. “Fuimos conscientes de la intervención de Dios en nuestra vida, también en los peores momentos, porque hemos vivido enfermedades y sacudidas muy fuertes. También hemos atravesado el dolor de perder a un hijo. Ahora percibimos una presencia divina que entonces no veíamos”, explican ambos.

Para Concha, la experiencia emocional no basta. “El problema es quedarse

¿Qué es Sponsus?

Sponsus es un itinerario formativo del Regnum Christi en colaboración con la Asociación italiana *Mistero Grande* que consta de tres seminarios. Está pensado para que los esposos descubran el sentido profundo del sacramento del matrimonio y su misión, renueven su amor y se formen como apóstoles del matrimonio y la familia. El primer seminario, **Sponsus I, “Ya viene el Esposo”**, presenta a los cónyuges la grandeza del sacramento del matrimonio y la nueva identidad que han adquirido como esposos. **Sponsus II, “Salid al encuentro”**, aborda la relación de los cónyuges entre sí y con Jesús. **Sponsus III, “Con Jesús en misión”**, muestra la misión específica de los esposos cristianos. Para más información: sponsus@regnumchristi.es

“Fuimos conscientes de la intervención de Dios en nuestra vida, también en los peores momentos”

sólo en eso”, precisa. Por eso subraya la importancia de la formación doctrinal recibida en Sponsus, que “te ayuda a llevar la espiritualidad a lo cotidiano, porque en la vida espiritual no todo es alabanza y canto, sino también el día a día y los malos momentos. El sentimiento ayuda, pero para perseverar necesitas oración y sacramentos”.

Rezar juntos

Uno de los aprendizajes que más transformó su relación fue la oración conyugal. En Sponsus comprendieron que

para perseverar hace falta “unirse los dos, cara a cara, con el Señor”, explican. Rezar el rosario o adorar juntos al Santísimo puede formar parte de esa oración, pero señalan que es decisivo compartir en voz alta las inquietudes y alegrías que cada uno lleva dentro, e incluso pedirse perdón delante del Señor. Por eso, explican que la oración conyugal no es tanto rezar juntos como rezar unidos: “Es orar en sintonía, el uno por el otro y con el otro, y vivir la presencia de Dios en el ‘nosotros’”.

Esta forma de oración cambió su manera de afrontar la vida en común. “Ahora que estamos los dos unidos, el matrimonio es otra historia. Antes, los obstáculos nos separaban. Ahora, con Dios, tienden a unírnos”, explican.

De recibir a servir

En el caso de Jan, la experiencia terminó de arraigar cuando fueron invitados a colaborar como servidores. Al profundizar en las enseñanzas de Sponsus y tratar con otros matrimonios, quedó profundamente marcado. “Es un salto. No sabes lo que te va a tocar, pero te fías de lo que Dios puede pedirte en cada momento”, cuenta. Con el paso del tiempo, los frutos se han hecho visibles: “Empiezas a entender los pecados y obstáculos de tu matrimonio, pero también tienes más herramientas para afrontar esas situaciones”.

Aunque el itinerario se dirige a matrimonios, Concha y Jan se han dado cuenta de que las gracias también alcanzan a sus hijos. “Nos han visto luchar y sufrir malos momentos, pero también han visto que la fe nos ha mantenido a flote”, explican.

Jan resume el impacto de Sponsus en su propia vida: “Los problemas no desaparecen, pero ahora noto que las discusiones son más breves y la manera de afrontarlas ha cambiado radicalmente”. 

Maternidad *millennial* en medio del ruido

Hace unos años, cuando nos iniciábamos en el abrumador mundo de la maternidad, no contábamos con más que la voz de la experiencia de nuestra madre o, si acaso, la de su vecina. “No cojas tanto al bebé que lo vas a malacostumbrar”, nos decían mientras nos debatíamos entre seguir moviendo el carrito delante y detrás con frenesí o coger al cachorro que se resistía a dormir. “Hazme caso, algo sabré yo que he tenido cinco hijos”, recalcan. Con suerte, teníamos alguna amiga que iba apenas unos meses por delante de nosotros en eso de criar a un bebé y compartíamos penas, dudas y alegrías.

Ya fueran más o menos acertados los comentarios de unas o de otras, lo cierto es que casi todos nacían de un vínculo: de una relación de amistad o de una madre que sufría viendo a su hija primeriza desbordada por un posparto agotador. El vínculo prevalecía

sobre esas opiniones que ocasionalmente dejábamos reposar en el felpudo de la puerta de casa. Decidíamos qué entraba o no en nuestro hogar, o simplemente hacíamos lo que podíamos con la escasa información que lográbamos recabar; porque en esto de la maternidad aprendimos a golpe de realidad, sin manuales, contrastando la sabiduría milenaria de nuestras mayores con nuestras propias intuiciones.

En cambio ahora la opinión ajena vive acomodada en nuestro sofá e incluso se arremolina en nuestra cama. A mano tenemos siempre consejos de madres que no conoceremos personalmente jamás, de expertos en una cosa o en su contraria, de aquellas que viven con desencanto su maternidad o, por el contrario, de las que han hecho de ella una carrera de fondo de alto rendimiento imposible de alcanzar. Engullimos a modo de visualizaciones interminables todo un batiburrillo de tendencias, consejos y reflexiones de muy distinta índole que nos talarán la cabeza y el corazón, sin concurso de vínculo alguno que dé sentido a toda esta confusión. Nunca tuvimos tantos modelos y conocimiento, y sin embargo nos sentimos tan perdidas.

Quizá el problema es que hemos reducido la maternidad a modos de hacer las cosas y nos hemos distanciado de auténticos referentes que nos hagan dar sentido a nuestra identidad, es decir, a lo que de verdad significa

ser madre. La maternidad no se juega en si empezamos la alimentación complementaria con brócoli o con papilla de fruta, tampoco en si damos el móvil con 13 o con 17 años. Una maternidad a la luz del móvil se vuelve opaca, errática y sin norte.

Por eso hoy es necesario volver la mirada a la única luz que sí puede guiarnos en las tempestades de nuestra vocación. Y ese faro ya nos lo regaló Cristo en la cruz cuando nos dio por herencia a su propia Madre, *Stella Maris* de nuestra maternidad. En María hay respuesta a todas las circunstancias vitales de nuestra vida, ¡a todas! Es lo que hemos podido comprobar con estupor las doce autoras del libro *María&yo* (2026, Eunsa), después de recorrer nuestras propias experiencias de la mano de la Virgen con situaciones tan variopintas como el dolor por la pérdida, la enfermedad, la infertilidad, la apertura a la vida, la hospitalidad, el amor conyugal, la amistad, el trabajo o el hogar.

En nuestra Madre no vamos a encontrar consejos enlatados; en Ella tenemos la posibilidad de una relación, un vínculo íntimo de Madre e hija que nos guíe, nos dé esperanza y aliento en nuestra misión particular de acoger, cuidar y promover el crecimiento de toda vida humana que estemos llamadas a custodiar. En la vida oculta de María, en su sí confiado, su atención al sufrimiento, su constante referencia a Jesús, su conformidad a la voluntad divina y su fortaleza hallamos el camino (acompañado, siempre acompañado) para renovar e impulsar definitivamente nuestra maternidad *millennial*. 



Por Isis Barajas

www.mujerestemamosqueser.com

“Ese faro nos lo regaló Cristo en la cruz cuando nos dio por herencia a su propia Madre, *Stella Maris* de nuestra maternidad”

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

¡Te esperamos!

19/09

Únete a la #RevoluciónHumanaUFV

ABIERTO
PROCESO
DE ADMISIÓN



UFV.ES



Por **Javier Lozano**

Fotografía: **Dani García**

JAVIER RUBIO HÍPOLA

DOCTOR EN FILOSOFÍA Y TEOLOGÍA Y
PROFESOR EN LA UFV

“Los grandes libros nos alzan sobre hombros de gigantes para ver más lejos que ellos”

Desde niño, **Javier Rubio Hípola** recuerda leer junto a su madre y sus hermanos alrededor de la mesa. Pero fue en el bachillerato cuando sus profesores le contagiaron la pasión por *La Ilíada*, una obra cumbre que lo marcaría para siempre. Hoy, doctor en Teología y Filosofía y profesor en la Universidad Francisco de Vitoria, transmite en sus clases esa misma fascinación por los grandes libros. También lo hace a través del pódcast del Club Dalroy, donde, junto a otros entusiastas de la literatura, disecciona los clásicos y defiende la necesidad de abrirles camino en colegios y universidades mediante programas de lectura de las grandes obras de la literatura universal.

USTED ES un gran defensor del programa de Grandes Libros. ¿En qué consiste este programa?

Este programa nació en la Universidad de Chicago en un momento de crisis en los estudios. Se empezó a dudar de la existencia de figuras fundamentales como **Sócrates** o el propio **Jesucristo**. En medio de ese sinsentido, dos profesores, **Mortimer Adler** y **Robert Hutchins**, propusieron que todas las disciplinas, y especialmente las humanidades, podían enseñarse con la lectura de los clásicos. El método consistía en abordar los grandes temas mediante un debate entre los maestros, y después se daba paso a la participación de los alumnos.

¿Por qué abordar los grandes temas a través de la literatura?

Lo que defiende Adler es que los clásicos son aproximaciones humanas, de gran nivel literario, a las grandes cuestiones del ser humano. Por eso tienen una atracción que nace de la belleza misma del texto y de la grandeza con la que el autor fue capaz de representar esos temas de fondo. No son libros que se enfoquen en un aspecto concreto de la vida humana, sino obras que los abordan todos: la economía, la familia, la trascendencia... Son textos abiertos a muchísimas lecturas, llenos de verdad, que nos acercan a los grandes ideales de verdad, bien y belleza que tenemos inscritos en el corazón.

A esta ecuación le hace falta otro nombre esencial: John Senior.

John Senior se dio cuenta, ya en la década de 1970, de que era necesario interpelar a los jóvenes. Él decía que las grandes obras literarias no solamente nos enriquecen personalmente, sino que también nos permiten vincularnos con la tradición de nuestros abuelos y mantener viva la cultura de nuestros antepasados. Y para que esa tradición llegue verdaderamente al

“Empecé a leer *La Ilíada* gracias a profesores que me transmitieron su pasión por Homero”

corazón había que interpelar en la vida real a las personas de nuestro siglo porque sólo así podrán mirar con otros ojos la realidad que los rodea. Por eso Senior animaba a la lectura no sólo de los grandes libros, sino también de los buenos libros.

Expliquenos esta distinción.

Senior tenía claro que si a un adolescente le entregas directamente un gran libro como *La Ilíada* leerá las primeras frases, se asustará y no lo volverá a abrir en la vida. Por eso es importante que antes lea los buenos libros de **Julio Verne, Mark Twain, Tolkien, C.S. Lewis...** Hay libros fabulosos que son grandes introducciones para que luego él mismo, con esa estética y con ese sentido moral ya formado, pida más y quiera llegar a las fuentes de estos buenos libros: las novelas de caballerías medievales, **Cervantes, Shakespeare, Homero...** El acceso a los grandes libros también tiene un itinerario, y hay que acompañar a los jóvenes en este camino.

¿Qué hace a una obra pertenecer al club de los grandes libros?

Un gran libro es el que jamás llegaremos a comprender del todo; tiene una lectura inagotable. Podemos leerlo con 15 años, 30 o 90 y en cada momento de nuestra vida lo leeremos de una manera distinta y siempre va a suponer una riqueza. Lo puede leer una señora en el siglo XVI, un joven en el siglo XIX o un adulto en el siglo XXI, y para todos supone un acercamiento a la verdad, al bien y a la belleza, y le permitirá tener una comprensión más profunda de la realidad y del mundo.

¿Y los buenos libros cuáles son?

John Senior pone como ejemplo de buenos libros a Mark Twain o **Charles**

CLAVES DE CUATRO GRANDES LIBROS

1 La Ilíada: En un mundo repleto de guerras, Rubio Hípola destaca “el esfuerzo que hacen tanto los griegos como los troyanos por negociar”, aunque “son incapaces de resolverlo porque los dos quieren algo que el otro no puede dar” y la semilla de la violencia aumenta sin cesar. Sólo cambia cuando el rey Príamo, padre del fallecido Héctor, pide perdón a Aquiles. “La manera de romper el ciclo de violencia no es la lógica humana pues las heridas permanecen –explica este profesor– sino ceder por el bien común, en el fondo por amor”.

2 La Divina Comedia: En su paso por el Purgatorio, Dante, acompañado por Virgilio y Estacio, tiene miedo de cruzar la muralla de fuego que da paso al Paraíso. “Es una pedagogía preciosa que muestra al profesor que tiene que acompañar a su alumno guiándolo, pero que también tiene que estar por detrás empujándolo y motivándolo”, señala. En el fondo, lo que hace Virgilio –agrega Rubio Hípola– “es apelar al corazón de Dante, despertar su amor, y luego él es capaz de hacer lo que sea”.

3 El Señor de los Anillos: “Frodo es un caballero de principio a fin en el sentido que Enrique García-Máiquez habla de hidalguía: la nobleza de espíritu con la que se hacen las cosas”. Vive de manera virtuosa incluso en los momentos de dificultad extrema: “Conserva esa hidalguía hasta cuando ya no puede dar un paso más”, explica.

4 El Quijote: Es “un canto permanente a la realidad”, agrega este experto. Cervantes “amaba profundamente al ser humano y amaba profundamente la realidad y *El Quijote* es un continuo contrastar la grandeza del ser humano con una realidad que a veces aparece distorsionada o satirizada, pero que en el fondo es nuestra experiencia misma de la realidad y la manera real de enfrentarnos a las cosas”.

Dickens, entre otros. Lo importante es dar con los buenos libros para los chavales del siglo XXI, que probablemente no son los mismos que para los jóvenes de mediados del siglo XX. Es muy probable que sigamos leyendo *El Hobbit* porque es un buen libro, pero *El Señor de los Anillos* seguirá siendo una obra con mayúsculas dentro de doscientos años. Los grandes libros tienen un componente de eternidad, y es el paso del tiempo el que acaba haciendo esa criba.

Aunque la lista es larga, si tuviera que elegir cinco grandes libros, ¿cuáles serían?

La Ilíada, porque lo tiene todo: es difícil no encontrar algún tema que no se trate en esta épica. Las tragedias de **Eurípides, Sófocles y Esquilo**, que me parecen gigantes y las considero una sola obra. *Las confesiones* de **san Agustín** no pueden faltar. Tampoco se puede dejar fuera *La Divina Comedia* de **Dante**, que para mí es la cumbre de la poesía y la definición prototípica de clásico. Evidentemente, tengo que hablar de *El Quijote*. Y como obra contemporánea citaría *El Señor de*

los Anillos de Tolkien. Pero es imposible hacer una lista corta. Fíjate que estoy dejando fuera toda la obra de Shakespeare y otros muchos autores.

¿Se puede aplicar el programa de los Grandes Libros en nuestras universidades?

Hay universidades que siguen esta metodología de leer, comentar y debatir sobre los grandes libros. Supone una inversión y una preparación más compleja que una clase normal, porque necesitan a dos o tres profesores en el aula que debatan entre sí sobre alguno de estos libros. Pero mi experiencia es que cuando escuchas hablar a varias personas de una obra que las ha marcado, el alumno se enamora, le resulta atractivo. Yo empecé a leer *La Ilíada* porque tuve profesores enamoradísimos de Homero que me transmitieron su pasión.

¿Qué frutos se pueden recoger de exponer a los jóvenes a estos libros?

Hay un fruto estrictamente civilizatorio y patrimonial que se suele pasar por alto. Los grandes libros no sólo cultivan virtudes o forman una ➡

◀ manera de entender el mundo, sino que permiten acercarse a aquellos que vieron el mundo como gigantes. Supone mantener viva la llama de la civilización occidental. Cuando leemos a **Víctor Hugo, Dostoievski o Cervantes**, estamos leyendo a gigantes que han sabido entender lo que significa el ser humano y la relación de los hombres con el mundo y con Dios de una manera incomparable. Nuestro deber es, como decía **Bernardo de Chartres**, subirnos a los hombros de estos gigantes para ser capaces de ver junto con ellos, incluso más lejos que ellos, y seguir construyendo esta civilización frente a la que tenemos una responsabilidad ineludible.

¿Por qué es nuestra responsabilidad?

¿Cómo podemos mantener los valores fundamentales de nuestra civilización si no conocemos a esos grandes héroes que han mantenido viva la llama? Tenemos el deber de reencantar el mundo, porque vivimos en una sociedad que desprecia las fuentes de esta tradición y que considera que leer los clásicos es una pérdida de tiempo. Es una tarea urgente porque lo merecen nuestros hijos y nuestros nietos.

¿Un libro de hace más de 2.000 años puede responder preguntas de hoy?

Probablemente, con mucha más claridad que los teóricos de la actualidad. En los grandes libros no vamos a encontrar aplicaciones concretas, pero sí lo que **Benedicto xvi** llamaba una mirada escatológica, refiriéndose a aquellas cosas que mantienen la dimensión permanente del saber. Los grandes problemas del ser humano son los mismos en todos los tiempos, porque nuestra naturaleza es la misma y arrastramos las mismas inclinaciones. Los grandes libros nos ofrecen una perspectiva privilegiada para no tratar de ver estos problemas de una manera superficial. Nos meten

Javier Rubio Hípola afirma que hoy existe un gran rechazo ideológico hacia los grandes libros porque son “contrarios a los valores que nos quieren imponer” y que, a su juicio, rigen actualmente “el comportamiento social”. Aun así, asegura ver “brotes verdes”: “Noto un despertar en el amor hacia la literatura”

en la raíz del problema de forma más enjundiosa. Si en los bachilleratos se acompañara a los alumnos en la lectura de *La Ilíada*, nuestra comprensión de la sociedad occidental sería mucho más provechosa que lo que vemos en los telediaris.

¿Qué motivos encuentra para que se haya desechado su lectura?

Veo tres motivos. Un criterio de eficacia pedagógica según el cual sólo merece la pena formarse en cosas “útiles” y no en aspectos en los que no descubrimos una utilidad inmediata. Es una especie de pragmatismo educativo. Además, hay una mirada muy condescendiente de los jóvenes en la educación. Se considera que un chaval no tiene capacidad de leer a Cervantes. ¿Por qué? Estoy convencido de que un chaval de doce años puede leer muchos pasajes de *El Quijote* y pasárselo fenomenal.

¿Y el tercer motivo?

Un rechazo ideológico a los grandes libros, porque se consideran

“Un chaval de doce años puede disfrutar con muchos pasajes de *El Quijote*”

contrarios a los “valores” de ciertas instancias políticas que rigen el comportamiento social en la actualidad. Son los valores que se nos quieren imponer.

¿Ve un pequeño resurgir?

Parto siempre del optimismo antropológico. Dios nos ha hecho bien, fuimos creados a su imagen y semejanza y, por lo tanto, ninguna batalla está perdida. Yo veo brotes verdes. Noto un despertar en el amor hacia la literatura e incluso hay debates sobre si es bueno o no leer. Hay otro tema que me produce mucha esperanza y es lo que dijo **Benedicto xvi** en su famoso discurso en el Colegio de los Bernardinos, en París: que estas grandes obras de literatura son en el fondo ecos de la Palabra con mayúscula. Los monjes medievales descubrieron en la poesía de **Virgilio**, en Homero o en los trágicos ecos de esta Palabra como pequeñas cajas de resonancia. Podemos leer basura o ver programas basura, pero eso no va a saciar la sed de verdad, de bien y de belleza que hay en nuestro corazón. Y nuestro corazón lo pueden adormilar y anestesiar, pero siempre habrá quien se rebele y demuestre a los demás la inmensa falsedad de todo lo que no está orientado hacia esta búsqueda de la verdad, del bien y de la belleza. 



100 AÑOS DEL DOMUND

**Desde hace 100 años,
esto es lo que pasa cada día en la misión:**

- 9.000 nuevos católicos
- 2 sacerdotes ordenados
- 1 parroquia construida
- 3 nuevas escuelas

Participa con tu oración y donativo



Por Bizum:

00500



Por teléfono:

91 590 00 41

(9:00 - 14:00 horas)



Por transferencia:

Destinatario -

Obras Misionales Pontificias

ES20 0075 0204 9206 0075 1549



Por la web:

www.domund.es



HIDALGUÍA *de ellas*

SI TAN claro está, ¿a qué viene esa pregunta constante? Sucede, como advierte el medievalista **José Enrique Ruiz-Domènec**, que el imaginario de la caballería está lleno de sugestiones masculinas. Los juegos de armas, los brillantes colores heráldicos, los desafíos, la camaradería, la acción y el riesgo entusiasman a cualquier muchacho. Era lógico en el momento en que nació la caballería. Tanto que **Alfonso X el Sabio**, cuando regula la caballería en *Las Partidas*, no empieza pidiendo una partida de nacimiento noble, sino un punto de partida poderoso. Para escoger a los caballeros, dice el Sabio, se acudió en principio a los leñadores y los herreros, acostumbrados a golpear sin melindres en el cotidiano ejercicio de su oficio.

Una hidalguía tan física presenta barreras de entrada a las féminas. Sin

embargo, hubo mujeres que destacaron en la caballería originaria, como **Ximena Blázquez**, defensora de Ávila. Incluso en el aspecto primario, donde prima la desventaja física, también las mujeres han dicho “aquí estamos nosotras” para admiración de todos.

Pero, sobre todo, igual

Tras recordar aquella preferencia inicial por leñadores y herreros, añade

Santa Teresa dijo muy atinadamente que en vigor interior las mujeres ni tenían ni debían quedarse atrás

Propongo constantemente la hidalguía de espíritu como ideal para nuestro tiempo. Quisiera hacerlo siempre con el ejemplo; pero a menudo me toca hacerlo de palabra y por escrito. Y entonces me preguntan cómo se aplica a las mujeres. “¿A las damas?”, pregunto. Pues igual, más y, además, más todavía.

Alfonso X, inmediatamente, que ese criterio no fue suficiente y que se exigió muy pronto “buen linaje”, porque la vergüenza –el sentido del honor– impediría que huyesen o se condujesen indignamente. Es revelador: la caballería empezó buscando músculo y, enseguida, exigiendo carácter.

Santa Teresa, esa aristócrata del alma, dijo muy atinadamente que en vigor interior las mujeres ni tenían ni debían quedarse atrás: “No querría yo [que] mis hermanas pareciesen en nada sino varones fuertes [...] que espanten a los hombres” [*Camino de perfección*, capítulo 7, 7]. Que el término de comparación sea a menudo la caballería medieval explica que nos hagamos esa pregunta de los sexos, pero cuando dejamos atrás las metas volantes de las metáforas medievalizantes, no media diferencia esencial.

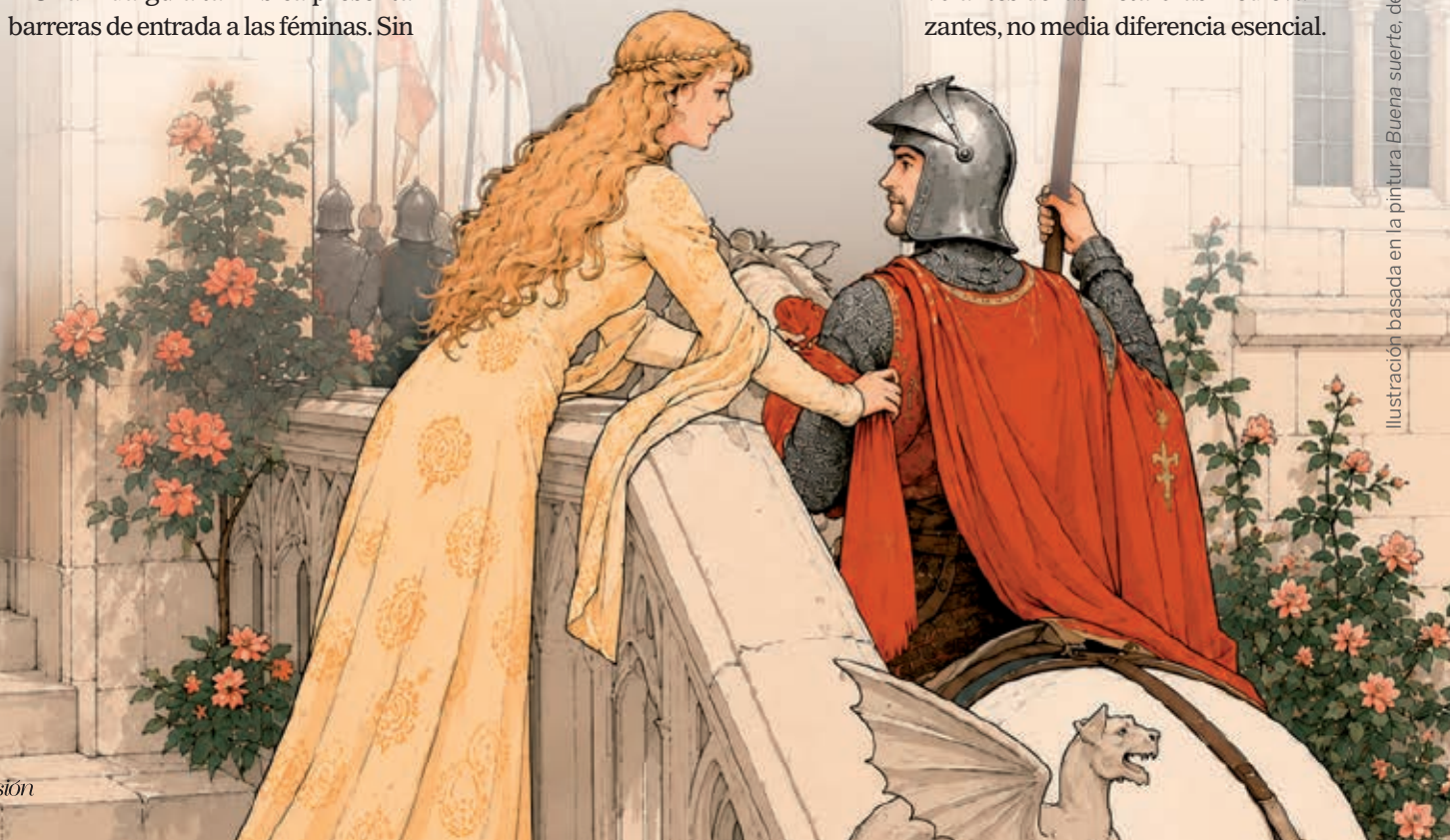


Ilustración basada en la pintura Buena suerte, de Edmund Blair Leighton (1900).

“La mujer ejerce su hidalguía cuando eleva al hombre que ama hacia una mayor gentileza y valor”

La hidalguía es una llamada para todos y todas, con perdón del feísmo inclusivo. **Nicolás Gómez Dávila** zanja la cuestión por todo lo alto: “Verdadero aristócrata es el que tiene vida interior. Cualquiera que sea su origen, su rango o su fortuna”. Tan obvio es lo de las señoras que ni se digna a señalarlo, ni falta que hace.

En todas las definiciones y descripciones de la nobleza, de **Aristóteles** a **García Morente**, pasando por **san Bernardo**, **Raimundo Lulio**, **Dante Alighieri** o **Godofredo de Charny**, lo principal es siempre la virtud. ¿Todas las virtudes? Algunas son más genuinamente hidalgas que otras: la veracidad, el valor, la lealtad, el agradecimiento a los mayores, la mirada limpia –casi ingenua–, la magnanimidad, la elegancia, la libertad y el humor. Todas pueden vivirse de un modo femenino o masculino, pero con pareja intensidad en ambos casos.

Y además, más

Cuando se le pregunta a **Victoria Cirlot**, máxima experta en literatura artúrica, por qué en las historias medievales la mujer no busca el Grial y si hay en ello alguna discriminación, la profesora recalca que la mujer es ya la portadora del Grial. Hay muchas imágenes que muestran a una doncella que lleva un receptáculo del que sale una llama. En algunos casos, la que resplandece es la propia portadora. La luz procede de la dama. Como nos explicaba en clase don **Álvaro d'Ors**, la mujer siempre aporta un plus al hombre: es igual y más. Por eso, continuaba el sabio,

podemos usar el masculino para el genérico que engloba a todos. El femenino se guarda para una peculiaridad que se sale del conjunto.

No hay caballero sin dama

Eso se cumple con el mito de la *donna angelicata*: la mujer que imanta al hombre que la ama. Ella lo eleva a mayor gentileza y valor. Lo explica muy bien **Ortega y Gasset** al comentar la *Divina Comedia*: “¿Y no es esto –la mujer como norma– el gran descubrimiento de Dante? [...] En la segunda Edad Media –a mi paladar, la edad más atractiva del pasado europeo–, la mujer se hace educadora del hombre. Dante representa su culminación”. Y explica cómo la caballería nace porque las señoritas no se conformaban con menos: “Así las damas de Provenza decidieron que el hombre debía ser *prou e courtois*. ¡Proeza y cortesía! Crearon el ideal del ‘caballero’”.

Sigue Ortega y Gasset: “En las épocas más fecundas y gloriosas –el siglo XIII, el Renacimiento, el siglo XVIII–, las costumbres permitieron con peculiar intensidad que fuesen las mujeres, como **Stendhal** dice, *juges des mérites*. [...] Es esta la suprema misión de la mujer sobre la tierra: exigir, exigir la perfección del hombre [...] mediante una fluida emanación de leves gestos fugaces, que actúan como golpes eléctricos de un irreal cincel”.

Esta es la razón por la que no se puede ser caballero sin una dama. Don Quijote lo tenía claro: “El caballero andante sin dama es como el árbol sin hojas, el edificio sin cimiento y la sombra sin cuerpo de quien se cause”. No es sólo que haya hidalguía femenina y que la haya habido en todas sus dimensiones, sino que sin feminidad no hay hidalguía posible.



LA NOVIA TERMINA DE FORJAR AL CABALLERO QUE EDUCÓ LA MADRE

Después de tantas reverencias como he tributado a las señoritas y señoras a lo largo de la vida y de este reportaje, quizá se me permita una impertinencia pertinente en este aparte. A veces se quejan las mujeres de que ya no quedan caballeros. Por influjo de **Jane Austen**, esa añoranza suele concretarse en aspirar a un Mr. Darcy inencontrable. Yo les doy la razón que tienen –por eso clamo por la recuperación urgente de la hidalguía del espíritu–, pero también les pregunto si ellas son otras Elizabeth Bennet. Lizzy era inteligente, vivaz, de atractivo creciente, buena y segura de sí misma. No estaba dispuesta a entregarse al primero que pasara, ni por conveniencia ni por capricho. Antes soltera que casada con un hombre al que no admirase o que no fuese de una pieza. Los caballeros son para las mujeres que se los trabajan. También, como nos recordaba **Ortega** hace un instante, para las que los forjan con su exigencia amorosa. Una madre tiene que educar caballeretes, pero sólo una novia remata el trabajo como Dios manda. La hidalguía femenina no tiene que buscar el Grial, porque, como nos enseñó el ciclo artúrico, lo porta. Lo que ha de encontrar es al caballero que también lo busque. Es un trabajo en equipo.

Ilustración basada en un fotograma de la película *Vacaciones en Roma* (1953), protagonizada por Audrey Hepburn y Gregory Peck.

**CUANDO EL
MIEDO DEJA DE
SER NORMAL**

SEÑALES PARA DETECTAR LA ANSIEDAD INFANTIL

¿Qué es la ansiedad y cómo podemos reconocerla?
¿También pueden sufrirla nuestros hijos? Aunque cada vez
oímos hablar más de ataques de ansiedad y de situaciones
que los desencadenan, conviene distinguir cuándo esta
respuesta es normal y cuándo requiere ayuda profesional.

Tu hijo lleva toda la semana hablando de la excursión de esta tarde con sus amigos, pero cuando llega el momento de salir inventa cualquier excusa para quedarse en casa. Puede tratarse de algo puntual. Sin embargo, si esa conducta se repite cada vez que hay una actividad fuera del entorno habitual, conviene indagar qué le está ocurriendo. Detrás de esa negativa puede esconderse un problema de ansiedad.

“La ansiedad es una respuesta fisiológica y adaptativa que nos protege. Es algo positivo porque constituye una respuesta emocional de anticipación ante una amenaza o un peligro percibido como posible o futuro, y nos prepara para afrontar esa situación con más posibilidades de éxito”, explica **Fernando Berrendero**, doctor en Farmacia, profesor titular de la Universidad Francisco de Vitoria e investigador principal del Grupo de

Investigación en Neurobiología de los Trastornos Adictivos y de la Ansiedad.

El problema aparece cuando esa respuesta deja de cumplir su función protectora. “Si se activa de forma exagerada, desproporcionada o persistente, hasta el punto de que no podemos controlarla o incluso surge sin una amenaza objetiva, puede convertirse en una patología”, añade el especialista. Entre los síntomas físicos más habituales de la ansiedad figuran el aumento de la frecuencia cardíaca, la hiperventilación o las molestias digestivas.

Cómo se manifiesta

Saray Bonete, profesora del Grado en Psicología y psicóloga sanitaria de la Universidad Francisco de Vitoria, explica que entre los 9 y los 12 años existen señales que deben llamar la atención. “Si ante una situación que suscita miedo, especialmente cuando

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Conviene consultar con un profesional cuando el miedo deja de ser algo puntual y empieza a condicionar la vida cotidiana del niño. Algunas señales de alarma son:

- Evita de forma repetida situaciones que antes disfrutaba.
- Presenta síntomas físicos como taquicardia o dolor de estómago repetidamente.
- Su miedo le impide participar en actividades habituales.
- La ansiedad interfiere en su vida familiar, escolar o social.

no implica un peligro real, la reacción del menor es desproporcionada, puede ser un indicio de que está sufriendo ansiedad y no sabe cómo manejarla”, señala.

Un ejemplo frecuente es el miedo a las arañas. “Si un niño solo de pensar en ellas se altera y esa reacción le impide ir de acampada con sus amigos, debemos prestar atención”, indica la psicóloga. No obstante, los expertos recuerdan que sentir miedo forma parte del desarrollo normal. “Desde bebés los niños experimentan miedo y pueden presentar reacciones de ansiedad ante lo desconocido, que suelen desaparecer conforme avanza su desarrollo”, explica Bonete.

Así, es habitual que entre los 8 y los 12 meses aparezca ansiedad ante la separación de los padres o frente a personas desconocidas. Del mismo modo, el miedo a la oscuridad es frecuente entre los 2 y los 6 años y puede

Querer que los niños sepan “de todo” puede acabar convirtiendo su infancia en una carrera de obligaciones, fuente de mucho estrés

ir acompañado de reacciones intensas. Lo importante es comprobar que esas respuestas disminuyen progresivamente y que el niño aprende a gestionárselas a medida que crece.

Exceso de actividad

Según Bonete, algunos estilos educativos pueden contribuir, sin pretenderlo, al desarrollo de la ansiedad infantil. Uno de ellos es la sobrecarga de actividades extraescolares. “En ocasiones llenamos las agendas de los niños con tantas actividades que apenas les queda tiempo para el juego libre”, explica. La psicóloga hace hincapié en que la presión actual por propiciar que los niños “sepan de todo” puede llevar a muchas familias a inscribir a sus hijos en más actividades de las que realmente necesitan.

Otro factor que preocupa a los especialistas es el uso excesivo de pantallas. Bonete señala que aproximadamente el 35 % de los niños en edad escolar presenta problemas de ansiedad, una cifra similar al porcentaje de menores que utilizan videojuegos o pantallas a diario. Aunque esta coincidencia no implica una relación de causa y efecto, sí

invita a reflexionar sobre el impacto de estos hábitos. Esta especialista en trastornos de ansiedad explica que si sometemos al niño a la tensión de, por ejemplo, saltar vallas en un videojuego para ganar, esto provoca una respuesta de estrés y una descarga de adrenalina que persisten incluso después de dejar de jugar. “Aunque el juego termine, el cuerpo queda preparado para salir corriendo”, puntualiza.

Berrendero advierte además de los riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales como TikTok o Instagram ya que “favorece el aislamiento, reduce la interacción con otras personas –fundamental durante el desarrollo–, altera el sueño, dificulta la concentración y aumenta el riesgo de adicción que conlleva el uso excesivo de pantalla”.

Por último, Bonete apunta al divorcio como otro posible factor de estrés. “Cada vez hay más familias reconstituidas que dan lugar a dinámicas que agotan. Los niños se ven obligados a cambiar de casa cada cierto tiempo y a responder a expectativas diferentes entre ambos progenitores, especialmente cuando existe tensión entre ellos”, explica. 



CÓMO AYUDAR AL NIÑO

Para superar las circunstancias que generan ansiedad a los niños, la psicóloga Saray Bonete propone **“una exposición gradual y controlada en un entorno seguro”**. Si un niño tiene miedo a meterse en la piscina, por ejemplo, lo recomendable es acompañarlo e ir poco a poco: jugar con él dentro del agua, ayudarlo a comprobar que está seguro... Por su parte el doctor Fernando Berrendero insiste en que es necesario **dejar a los niños jugar al aire libre con otros niños de forma independiente**. “El juego libre les ayuda a resolver problemas entre ellos mismos, a negociar con otros niños en un entorno seguro, a aceptar que a veces se pierde y a acostumbrarse a la frustración. Todo ello favorece su maduración y les prepara para afrontar mejor las dificultades futuras”, explica. Los especialistas coinciden en que **el primer paso siempre debe ser dar al niño cariño y comprensión, escucharlo con atención, sin juzgarlo, cuando tenga algún conflicto o se enfrente a situaciones difíciles**. Por último, ayudarlo a poner nombre a sus sentimientos sin minimizar lo que le ocurre. **Cuando las dificultades persistan o interfieran de forma significativa en su vida diaria, conviene consultar con un profesional** que pueda valorar la situación y orientar a la familia.



CASA CRISTO REY

- Ejercicios de fin de semana
- Ejercicios de 5 días
- Retiros mensuales, el primer domingo de mes
- Acompañamiento espiritual

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

CONSULTA DE PSICOLOGÍA EN LA UFV



Salud mental, TAMBIÉN en el campus

La etapa universitaria es fundamental en la vida de un joven y marca un antes y un después. Para ayudarle a encauzar las emociones y responsabilidades de este momento, la Consulta de Psicología de la UFV ofrece un lugar accesible en el que encuentra una mano amiga que le ayuda a vivir esta fase clave de su vida.

“LA UNIVERSIDAD Francisco de Vitoria tiene el anhelo constante de salir al paso de quien necesita ayuda. Por eso se creó la Consulta de Psicología y Crecimiento Personal”, explica Clara de Cendra, directora general de esta consulta. Este centro, que atiende a los alumnos y al personal de la universidad en sus necesidades –uno a uno–, está también abierta al público en general.

Retos importantes

De Cendra explica que enfrentarse a la universidad supone un salto de madurez psicológica importante, y que a veces dar este paso plantea a los estudiantes grandes desafíos: “Los jóvenes se encuentran con una agenda muy apretada y es un reto saber ordenar y priorizar las distintas actividades. Es el momento de aprender”. En este proceso, la Consulta de Psicología les puede ayudar a adquirir herramientas.

Otro de los grandes retos entre los universitarios, explica De Cendra, es el de integrar las emociones con la inteligencia. La consigna actual de “dejarse fluir” provoca que “los universitarios no sepan qué hacer con

“Vemos que los universitarios necesitan formación psicológica para gobernarse a sí mismos”

esas emociones que sienten y necesitan una guía. Somos conscientes de que les hace falta mucha formación

psicológica para poder gobernarse a sí mismos”, asegura la psicóloga.

Por último, la creencia extendida de que sufrir es malo y que, si sufro, es porque no lo estoy haciendo bien, hace estragos entre los jóvenes. De Cendra apunta que es necesario que los jóvenes “aprendan a sufrir cuando hay un bien mayor que persiguen”, y señala que precisamente cuando los universitarios –y en realidad cualquier persona– no saben gestionar el sufrimiento, acuden a la Consulta de Psicología en busca de ayuda. 

4 CLAVES PARA DISFRUTAR DE la universidad

Clara de Cendra da unas claves para vivir mejor la etapa universitaria:

- 1. Rodéate de gente buena, en mayúsculas.** “Profesores, personas que te hablen de cosas que tengan sentido, con las que te puedas vincular durante estos años”.
- 2. Busca lugares en los que darte a los demás.** “Un voluntariado donde te encuentres con realidades que te activen emocionalmente: dolores, miedos, inseguridades, incertidumbre... Aprenderás a crecer en resiliencia y en compromiso”.
- 3. Atrévete a ser tú mismo.** De Cendra anima a los estudiantes “a que se quiten las caretas y que, integrando afectividad, inteligencia y voluntad, se atrevan a vivir siendo de verdad quienes son”.
- 4. Atrévete a estar solo a ratos.** La psicóloga también invita a los jóvenes a buscar espacios de soledad para conocerse mejor y darse cuenta de lo que son capaces.

COMPARTE *la sonrisa de Dios* *en la Tierra*

— + —
Y PON CARA A TU DONATIVO



DONA AHORA

Ayuda a la formación de
sacerdotes de todo el mundo



FUNDACIÓN
CARF

Por **Miguel Sanmartín Fenollera****HANS CHRISTIAN ANDERSEN**

El gran renovador de los cuentos de hadas

Cuando hablamos de cuentos de hadas, el nombre del danés **Hans Christian Andersen** es indispensable. Sus relatos han iniciado a generaciones de niños en el maravilloso universo de los cuentos.

EL AUTOR danés fue un maravilloso narrador; quizá el mejor de todos. Con gran destreza y preciosismo, elevó el alma del relato a alturas que pocos han podido alcanzar. Y lo hizo con delicados toques poéticos –una especie de preciosismo melancólico– y manteniendo, a un tiempo, el tono verbal y coloquial de las historias ancestrales transmitidas de generación en generación al calor del fuego.

El genio de **Hans Christian Andersen** consistió en transmitir a todos –pero especialmente a los niños– una verdad que parece una paradoja: que lo grande está en lo pequeño. Y lo hizo jugando con las palabras, creando con ellas relatos –aparentemente frágiles como el cristal y ligeros como un copo de nieve– en cuyo corazón late una visión del universo más sólida que la que encierran muchas bibliotecas.

Hay infinidad de ediciones que recopilan sus cuentos más famosos, pero unas pocas, en un esfuerzo editorial poco frecuente, nos ofrecen la delicia de reunirlos todos. Algunos de ellos han dejado una huella especial en mis hijas. Cada una guarda para sí un cuento favorito: la mayor no puede olvidar *Los cisnes salvajes* y a la pequeña le fascina *La reina de las nieves*.

Andersen renovó el cuento de hadas, pero lo hizo con cuidado, delicadeza y respeto, aportando la frescura de su poderosa imaginación. No se trató de una ruptura, ya que para escribir sus relatos se inspiró en el folclore de su país. Pero afortunadamente, aun conservando la estructura clásica de estos cuentos, su estilo se impone y da a sus historias una belleza y delicadeza inconfundibles. 



“Andersen renovó el cuento de hadas aportando la frescura de su poderosa imaginación”

El espíritu cristiano de su obra

A diferencia de los cuentos de los **hermanos Grimm**, Andersen no introduce en sus historias un mensaje moral evidente. Sin embargo, en todas ellas se puede entrever un indudable espíritu cristiano. Él mismo se sintió, al parecer, profundamente atraído por un versículo bíblico del Evangelio de san Marcos (Mc 10,15): “Quien no reciba el Reino de Dios como un niño, no entrará en él”. Así que lean sus cuentos con este versículo en mente y captarán su mensaje moral más profundo: que debemos regresar a

la infancia y tratar de volver a ser niños. Andersen, de manera delicada y sutil, desliza entre las páginas de sus historias, casi sin que nos demos cuenta, aquello que el niño necesita. Como en el caso de *El patito feo*, en el que enseña que el sentido de la vida no es encajar, sino descubrir quiénes somos de verdad y llegar a donde de verdad pertenecemos, por mucho que duela la espera. Y eso tiene más valor que mil sermones o consejos. Es verdad desnuda, pero ofrecida entre algodones y maravillas. Esta visión

cristiana, que Andersen nunca abandona, es una de las principales características de sus historias. Sus relatos son así un infatigable intento por transmitir la Verdad a quienes pueden recibirla con mayor facilidad: los niños. Despertemos pues en los niños el hambre por la verdad y, para ello, comencemos poniendo en sus manos los fantásticos cuentos de hadas de Hans Christian Andersen. ¿Qué, si no estas historias maravillosas, podría preparar su corazón para recibir la más preciosa de todas las Verdades?

LA FE: EL REGALO DE RECIBIRLA, EL PRIVILEGIO DE LEGARLA

La fe es el mayor regalo que alguien puede recibir. Pero si la fe no se cultiva, muere. En gran medida, la crisis de Occidente proviene de haber dejado de alimentar el legado cristiano que en otros tiempos impregnaba la vida y transformaba la sociedad. Es una responsabilidad histórica avivar esa fe para ofrecer esperanza a un mundo en crisis. Y, como casi todo, este trabajo empieza en casa.

CARLA RESTOY, la *influencer* católica que protagonizó nuestra entrevista de *Vidas* del número 74, tenía 17 años cuando se bautizó. Hasta entonces no conocía a Dios ni siquiera a alguien que fuera a Misa. Fue en la adolescencia cuando descubrió la fe. En ese momento, se decía a sí misma –tal y como relata ahora a *Misión*–: “¡Madre mía, qué belleza acabo de descubrir! ¿Cómo no me

habían enseñado esto antes?”. Sentía pena por haber descubierto algo tan grande y porque sus padres no se lo hubieran transmitido, “porque ellos mismos no tenían este tesoro”. Y pensaba: “¡Ojalá hubiera vivido sobre esta roca firme desde los cimientos, en vez de haber estado asentada en arena!”. Esta experiencia ha acompañado desde entonces a esta joven barcelonesa, que tuvo claro desde su

“La fe es un modo
de vivir que se
aprende viviendo”

conversión que tenía que “recuperar el tiempo perdido”, algo que ha hecho con creces.

Su caso, sin embargo, es cada vez más frecuente. Muchos jóvenes y adultos criados en un país de cultura católica han crecido sin conocer a Dios, porque nadie les transmitió la fe recibida de sus mayores y millones seguirán viviendo sin conocerlo, sin que nadie les hable de Él.

Pero la transmisión de la fe no es algo accesorio, es un mandato que “está en el corazón del Evangelio”,

explica a *Misión* el padre **Juan de Dios Larrú, DCJM**, catedrático de Moral Fundamental. Fue el propio Cristo quien pidió a sus discípulos ir por todo el mundo a predicar el Evangelio. Transmitir la fe significa “comunicar un acontecimiento –la resurrección de Cristo–, ser testigo de un hecho que nos cambia la vida, y por eso la transmisión de la fe está en las entrañas del cristianismo”. Además, no sólo es un imperativo evangélico, sino que “la fe crece en la medida en que la comunicamos”, recuerda este religioso de los Discípulos de los Corazones de Jesús y María.

Los Hechos de los Apóstoles muestran cómo la Iglesia creció rápidamente por todo el Imperio romano comunicando el *kerygma*: que Cristo murió y resucitó para redimir al género humano.

Una fe por atracción

Desde siempre, la primera transmisora de la fe ha sido la familia, el lugar privilegiado para dar a conocer a Cristo. En palabras de Larrú, “la fe es un modo de vivir que se aprende viviendo”. Lo que los padres viven los hijos lo reciben como el alimento más básico. La familia es, pese a las limitaciones de cada uno, el primer lugar donde la fe comienza a florecer y echar raíces, de modo que, cuando los hijos crezcan y se enfrenten a las dificultades de la vida, tengan un referente al que agarrarse.

“El hombre es un ser mimético: lo que aprende para siempre no es lo que le dicen los discursos o el parloteo cotidiano, sino lo que ve con sus ojos. Las palabras se las lleva el viento si no vienen avaladas por la coherencia entre lo escuchado y lo vivido”, recalca **Ángel Barahona**, catedrático de Teología de la Universidad Francisco de Vitoria. “Ante las ➡



← dificultades que se le van a presentar en su vida, la fe es un arma poderosa: es la que sostiene, fortalece y consolida una relación matrimonial. Eso hay que enseñarlo”, agrega. Y hay más: los hijos asimilan casi “por ósmosis” el modo en que se aman sus padres, se reconcilian y les muestran que todo puede hacerse nuevo cada día. Así descubren que la fe es también la “esperanza en tiempos de crisis”.

Profunda crisis cultural

“Hemos pasado de la Cristiandad, donde la fe se daba por supuesta porque nacía en la familia y en la sociedad, a una sociedad posmoderna en la que ya no hay fe. Y esto nos ha pillado con el pie cambiado porque no hemos sabido cómo movernos”, afirman **Tote Barrera** y **Cristy Salcedo**, matrimonio experto en evangelización y fundadores de Nunc Coepi.

En este sentido, el padre Larrú recuerda que “asistimos a una profunda crisis cultural” en la que la desestructuración familiar, el divorcio, el individualismo y las ideologías que quieren borrar lo cristiano han acabado “cambiando la forma de vida de las personas y las formas sociales de la fe”. El hecho de que los padres pasen gran parte del día fuera de casa y que la familia ya no comparta habitualmente la mesa ha tenido efectos devastadores.

La raíz cristiana de nuestras costumbres y de la cultura occidental ya no basta por sí sola para dar respuestas a los retos de un mundo secularizado. La realidad –como explica Barahona– es que “los jóvenes, en cuanto chocan con su debilidad afectiva, sexual o relacional, no saben cómo encajar sus pecados, sus dudas, ni saben reconciliarlas con la buena noticia del amor al pecador. A su vez, los padres, por incapacidad o comodidad, no se sienten preparados para el reto y entonces

La fe no es ajena a la historia, a la cultura de cada momento y a la vida de las personas

la escuela, la universidad o los amigos irrumpen en la vida de sus hijos sentando cátedra sobre la sexualidad, la sociedad y la política, y muchas veces ya no hay retorno”.

Francisco Lizarán y **Caridad Miranda** son padres de nueve hijos, algunos ya en la universidad. Tienen claro que, si la fe no se transmite en casa, los hijos pueden ser rápidamente devorados por el mundo actual. “Frente al nihilismo que ven en general en sus compañeros, nuestros hijos no han rechazado a la Iglesia. En este combate ha sido fundamental la oración en familia y vivir la fe junto a otros. Esto les ha dado un refugio donde protegerse de los desencantos y las seducciones del mundo”, explica este matrimonio.

Cecilia, la segunda de sus hijas, estudiante de Ingeniería de 21 años, recuerda que ya en la ESO sus compañeros la bombardeaban con cuestiones relacionadas con la sexualidad. “Aunque ha sido un ambiente muy difícil, a mí me atraía la forma de vivir cristiana y tenía bastante clara mi postura ante ellos. Y no sólo por haber podido hablar de estos temas con mis padres, sino, sobre todo, por ver su ejemplo y el del resto de matrimonios de mi parroquia”.

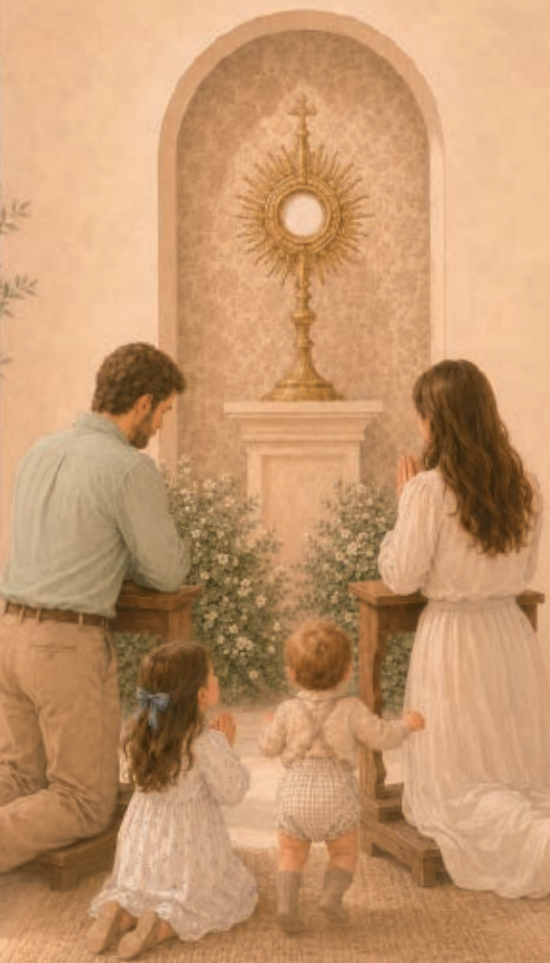
El Espíritu Santo sopla

El cristianismo es una forma de vivir, pensar, actuar y amar, tanto en los actos más extraordinarios como en los más cotidianos. Es en este punto donde la ruptura con la tradición

FAMILIA DE FAMILIAS

La destrucción de los vínculos ha tenido un efecto devastador en la transmisión de la fe. “Antes había un entramado comunitario que facilitaba la transmisión de la fe. En la medida en que este tejido se debilita o se rompe todo se vuelve mucho más complejo”, comenta Juan de Dios Larrú. Porque “la familia transmite la fe, pero también necesita una familia de familias, que es la comunidad cristiana. Necesitamos tener una fe compartida que fortalezca nuestra propia fe”, recalca. De ahí que cobre, si cabe, más importancia que las familias hagan planes juntas, hagan piña, se acojan mutuamente y abran sus casas. “La fe es el resultado de un encuentro, lo que implica que se tienen que crear espacios para que esto suceda. Lo que llamaba la atención en los primeros siglos de la Iglesia en el Imperio romano era ese ‘mirad cómo se aman’. Hoy la necesidad de los hombres es saberse amados. Y para que esto se pueda dar y ser testigos de ello hace falta crear una comunidad”, explica Ángel Barahona. En este sentido, Cristy Salcedo añade que la transmisión de la fe en una familia de familias fuerte y apasionada “es fundamental para que la fe no sea sólo un chispazo, sino un lugar donde seguir viviendo aquello que comenzó con el primer anuncio recibido”, concluye.





UNA CRISIS DE SACRAMENTALIDAD

No hay fe sin sacramentos, ni puede haber sacramentos sin fe. **Juan de Dios Larrú**, catedrático de Moral Fundamental y Vida Cristiana en la Universidad Eclesiástica de San Dámaso, explica que existe una “reciprocidad entre la fe y los sacramentos”: “Los sacramentos se reciben fructuosamente en la medida en que fortalecen la fe, es decir, los sacramentos suscitan la fe, pero al mismo tiempo se requiere la fe para recibir los sacramentos”. De ahí la profunda correspondencia entre ambos y su relación con la transmisión de la fe, pues no podemos dar lo que no tenemos. Larrú recuerda que “la fe crece en la medida en que crece la vida sacramental”, pues los sacramentos nos unen a Cristo, transforman nuestra vida y hacen crecer la fe. En su opinión, la ruptura de la transmisión de la fe y la crisis de la modernidad son, en esencia, “una crisis de la sacramentalidad”. El desplome de los sacramentos está directamente relacionado con la crisis de fe, a lo que se suma el problema pastoral de que todavía hoy muchas personas reciben los sacramentos sin fe. Por tanto, si la fe también se comunica a través de los sacramentos, su transmisión es hoy más complicada. Recuperar los sacramentos –la asistencia en familia a la Misa dominical, la confesión frecuente de niños y adultos, que nuestros hijos reciban los sacramentos de iniciación cristiana y que nadie se vea privado de los últimos sacramentos al afrontar la muerte– es un paso previo e imprescindible para poder transmitir la fe a la próxima generación.

católica de España se ha hecho más evidente y donde sus consecuencias son más visibles.

Aun así, siguen surgiendo “nuevas formas de comunicar la fe” que se suman a las ya existentes para responder a las urgencias de un mundo poscristiano. Uno de estos signos es el aumento de los bautismos de adultos. A muchos, la fe les ha llegado a través del testimonio y la forma de vivir de amigos o compañeros católicos que les han llevado a pensar: “Quiero esto para mí”.

También la belleza de la liturgia católica o la pureza y radicalidad de las enseñanzas de la Iglesia atraen cada vez a más jóvenes que, en un mundo donde imperan lo feo, lo caduco y lo malo, conservan ese anhelo de verdad, bien y belleza que no es sino deseo de Dios.

Los métodos de primer anuncio están favoreciendo parte de estos retornos. “Aquí se da un reavivamiento que los lleva de vuelta, pero la transmisión es más que el simple anuncio: es insertarles en la Iglesia” para que la conversión pueda asentarse, explica Barrera.

“Hay que constituir verdaderos creyentes que estén dispuestos a ser mártires”

La Iglesia ha reconocido el bien que este primer anuncio hace al despertar la chispa de la fe. Pero, después, afirma Larrú, “hay que constituir verdaderos creyentes que sean maduros y que estén dispuestos a dar la vida por Cristo y ser mártires”.

Uno de los peligros actuales para los creyentes es la cultura emotivista, que también afecta a la Iglesia. Este religioso explica que “la fe tiene una dimensión afectiva y una dimensión emotiva, pero la fe no es una emoción, sino un acto de toda la persona. Integra todas sus dimensiones”. Apelar a la emoción para despertar la fe ayuda, pero luego hay que perseverar en tiempos de desierto y en la vida cotidiana.

Colaboradores de Cristo

En una sociedad que se apaga, transmitir la fe es una misión trascendental. Barrera habla de un doble reto: “Alcanzar a los de fuera, pero también volver a encontrar nuestra identidad más profunda. La Iglesia existe para evangelizar”.

En medio del consumismo y el hedonismo posmodernos –añade este experto– surgen numerosas oportunidades para este anuncio porque la sociedad está sedienta de experiencias de verdad. No existe experiencia más real que dejarse tocar por Cristo y descubrir que existe el Cielo en un mundo que ha intentado cerrarlo a cal y canto.

“Estamos en un tiempo urgente y en crisis, pero la fe nos capacita para ser felices. **León XIV** ya nos muestra en *Magnifica humanitas* la imagen de la Babel que se desmorona y de la Jerusalén que debe ser reconstruida, convocando a comunidades y familias para que se encarguen de una parte de la muralla”, sentencia Barahona. Esta es nuestra misión. 

Por **Javier Lozano**

6 CLAVES PARA QUE TUS HIJOS NO PIERDAN LA FE



Transmitir la fe en la familia es una misión irrenunciable; preservarla, una tarea urgente en un mundo poscristiano. Estas son algunas claves para conseguirlo.

1. Tener una fe familiar. “La clave pasa porque la familia viva intensamente la fe, porque sus miembros, empezando por los padres, sean cada día más creyentes”, señala el padre **Juan de Dios Larrú, DCJM**. Y como la fe crece por la caridad, como dice **san Pablo**, “lo que hace crecer la fe son las personas que nos aman cada día más, porque son testigos del Amor”.

2. Prácticas cristianas. Para vivir cristianamente no basta con interiorizar la fe, también hay que “celebrarla”, indica el padre Larrú, pues esto es algo que los hijos ven y terminan incorporando a su propia vida. Para ello, no hay nada mejor que introducir “prácticas orantes” como rezar el Rosario en familia, vivir las tradiciones cristianas en todos los tiempos litúrgicos o realizar alguna liturgia doméstica, como el rezo familiar de Laudes. También santificar el domingo poniendo a Dios en el centro del día y abordar los

problemas cotidianos desde una perspectiva cristiana, conversando juntos alrededor de la mesa.

3. Dios en cada momento. Además de estas prácticas cristianas, hay que llenar de Dios todas las rutinas. Existe una forma cristiana de vestir, conducir, escuchar música, ir de vacaciones o comportarse en el trabajo. “Si la fe no abarca toda la vida, no es madura todavía. En cambio, cuando alguien se encuentra con un cristiano que vive cristianamente toda su vida, eso se refleja”, añade Larrú.

4. Un buen entorno. Tote Barrera y Cristy Salcedo, matrimonio experto en evangelización y fundadores de la Asociación Nunc Coepi, consideran fundamental crear “el ambiente adecuado” en el que los hijos puedan forjar buenas amistades. De este modo, también podrán “acercarse a una parroquia o un movimiento donde

puedan tener no sólo una experiencia personal de Dios, sino también una experiencia grupal que sea para ellos un lugar al que, como a la familia, siempre puedan volver”.

5. Proteger la libertad. Según van creciendo los hijos, deben pasar de la fe de sus padres a una experiencia personal de Dios. Para ello, Barrera señala que los padres deben “creer en su libertad” para que ellos puedan ir madurando en su fe. Al mismo tiempo “no deben permitir que en casa sean otras voces las que los eduquen”, porque el mejor garante de la libertad de los hijos son unos padres que sean “guardianes” de lo que entra en casa: lecturas, redes sociales, dispositivos móviles, series de televisión y películas.

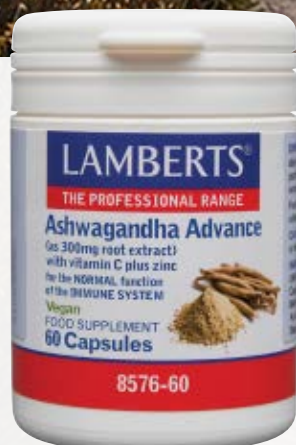
6. Atención a la autocomplacencia. Muchos padres –sostienen Barrera y Salcedo– pueden caer en el “autoengaño” de pensar: “Mi hijo eso nunca lo haría” o “eso no le afectaría”. Pero todos tenemos debilidades, también nuestros hijos. “La voz que tiene que hablar en casa, y es nuestro deber como padres que esto suceda, es la voz del Señor y, para ello hay que ser conscientes de lo que nos rodea y lo que nos hostiga y luchar con las armas de la fe”.



La mejor manera de proteger la libertad de los hijos es ser guardianes de lo que entra en casa

Bienestar durante el día. Descanso durante la noche.

— DOS FÓRMULAS COMPLEMENTARIAS PARA SU RUTINA DIARIA —



ASHWAGANDHA 6000 mg

- Extracto concentrado equivalente a 6.000 mg de raíz de Ashwagandha por cápsula.
- Aporta 15 mg de witanóidos (5%) por cápsula.
- Con vitamina C y zinc.



NIGHT TIME HERBAL COMPLEX

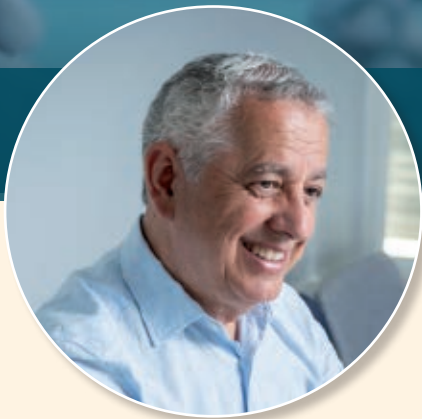
- Con L-triptófano, magnesio y extractos vegetales seleccionados.
- Con melisa, pasiflora, lúpulo y manzanilla.
- Fórmula avanzada para acompañar su rutina nocturna.



Por **Javier Lozano**

ASÍ PROPONEN ELLOS PASAR EL TESTIGO DE LA FE

Para un cristiano, la transmisión de la fe forma parte de su ADN. En *Misión* hemos hablado con cuatro personalidades de distintos ámbitos para que nos cuenten, desde su experiencia personal, cómo transmitir la fe en una sociedad secularizada. Cada una ofrece una mirada muy personal.



JOSÉ MARÍA VILLALÓN

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS

“La fe no se enseña con discursos, se contagia con vida”, afirma con contundencia este padre de 12 hijos y también jefe de los servicios médicos del Atlético de Madrid. **José María Villalón** asegura que aplica las mismas claves en casa y en el vestuario, donde también ejerce cierta paternidad con muchos futbolistas. En su opinión, los jóvenes “no creen menos porque les falten argumentos, sino porque no ven coherencia”. Por eso, señala tres claves que le han funcionado tanto en su familia como en su trabajo.

En primer lugar, asegura, hay que ser “testigo, no profesor: Mis hijos me creen no porque les explique

a la perfección el Catecismo. Me creen cuando me ven pedir perdón, rezar, aunque esté cansado, o tratar bien al que no me cae bien. En el Atleti es igual”, añade, al tiempo que recuerda que la “la fe se transmite por cercanía”.

El segundo aspecto que destaca es “hacer familia, hacer equipo”, pues “la fe sin comunidad se enfría”. Explica

“Que te vean rezar,
que te vean querer,
que te vean sufrir con
esperanza”

que en su casa rezan juntos, comen juntos, se pelean juntos y se perdonan juntos. Y para hacer familia cree que “no hace falta mucho”, simplemente “una mesa, un rato sin móvil y una oración corta. Eso sí, todos los días”.

Por último, José María Villalón considera fundamental “no esconder a Dios cuando cuesta”: “Al chaval le van a decir que Dios no existe, que la Iglesia es esto o lo otro. Si tú sólo le has hablado de Dios cuando todo va bien, se cae. Yo les digo: la fe no es para que te vaya bien el partido. Es para que cuando te lesionas la rodilla y te pierdes una temporada, no te pierdas tú. Se transmite acompañando en la herida, no sólo en la victoria”.

En conclusión, el jefe de los servicios médicos del Atlético de Madrid tiene claro que lo importante para contagiar la fe es “que te vean rezar, que te vean querer, que te vean sufrir con esperanza. Si un hijo ve a su padre arrodillarse y luego levantarse para seguir tirando de la familia, eso le llega más que cien charlas. La fe se transmite en el ejemplo, no en el volumen. Y si falla algo, que falle por exceso de amor, nunca por falta de él”.



“Hemos de ser predicadores y testigos por la enseñanza y el ejemplo de vida”

FABRICE HADJADJ

FILÓSOFO Y DIRECTOR DE INCARNATUS EST

El filósofo francés, converso al catolicismo, habla de dos aspectos de la fe: los artículos y el acto. Los artículos, que expresan la doctrina, se pueden transmitir: “Son objetivos, universales e incluso institucionales. Se leen en el Catecismo y los enseña el catequista o el cabeza de familia”. En cambio, el acto de fe “es intransmisible” porque “es íntimo, personal y, por supuesto, eclesial”. Por esto, presupone un secreto insuperable: “Mi relación con Cristo, que sigue siendo un secreto incluso cuando hablo abiertamente de ella”.

De este modo, Hadjadj explica que los artículos de fe existen para el acto de fe. “La transmisión de la fe resulta una realidad sumamente espinosa –podíamos anticiparlo: su Rey lleva una corona de espinas–. Supone, sin duda, que quien habla sea un ejemplo, es decir, no sólo un maestro, sino un testigo”. Por eso no se puede transmitir como si se tratara de mera información.

Este filósofo, autor de *La suerte de haber nacido en nuestro tiempo*, nos lanza una pregunta: ¿Era más fácil la transmisión de la fe cuando la sociedad civil era cristiana que en nuestra sociedad secularizada? “En la cristiandad se favorecía la transmisión de los artículos de fe, pero el acto de fe corría el riesgo de confundirse con una mera certificación civil y no ser un movimiento del corazón”, señala. Por el contrario, en un mundo secularizado se obstaculiza la transmisión de los artículos de fe, pero, cuando estos logran abrirse camino, el acto de fe es más profundo, “porque atraviesa una noche más densa”, asegura.

Hadjadj afirma que hemos de ser predicadores, es decir, enseñar los artículos. Y, por supuesto, también testigos: “No podemos aguardar, de modo irresponsable –perezoso o politizado–, a que el Estado hoy se encargue de la transmisión de la fe”. Además, invita a ser conscientes de que esa transmisión de la fe es siempre la aventura de una exposición en ambos sentidos de esta palabra: presenta al Otro y se arriesga. Y concluye: “Dado que el discípulo no es más grande que el maestro, la cátedra más elevada, en este ámbito, es siempre la cruz”.

ROCÍO SOLÍS

COORDINADORA DEL INSTITUTO JOHN HENRY NEWMAN DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA

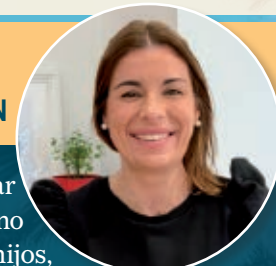


Para Rocío Solís, cuando la fe hace la vida “más grande, más apasionada y más comprometida”, no necesita ser defendida ni explicada: “Se contagia por envidia”. Por eso, sugiere que el creyente no debería preocuparse tanto por “hacer cristianos” como por vivir como tal, dejando que la fe “conforme e informe su vida” y no se limite únicamente a los principios que predica. Esa forma de vivir, sostiene Solís, va generando una cultura que se manifiesta en nuestra manera de mirarnos y hablarnos; en cómo vivimos el tiempo libre; en el lugar que concedemos al dinero y al poder; en el uso que hacemos de la razón, y en la inteligencia que desplegamos para dialogar con el mundo. En definitiva, tiene que ver con nuestra libertad y nuestra gratuidad. Para Solís, lo verdaderamente importante es que los cristianos vivan “con las puertas y las ventanas abiertas, buscando el bien, la verdad y la belleza; celebrándolos cuando los encuentran y deseando compartirlos con los demás”.

“La fe se contagia cuando hace la vida más grande y apasionante”

MAJO GIMENO

FUNDADORA DE MAMÁS EN ACCIÓN



“Para mí, lo importante no es dar al mundo más argumentos, sino más testigos. ¿Ven nuestros hijos, nuestros compañeros y nuestros vecinos que nuestra fe cambia nuestra manera de vivir?”, se pregunta la fundadora de la ONG Mamás en Acción, que trabaja para que ningún niño hospitalizado esté solo. Esta madre de dos hijos, de 15 y 11 años, cree que, si los demás ven a padres, compañeros y amigos que se perdonan, que sirven, que se aman y que se levantan después de caer, “empiezan a preguntarse qué sostiene esa vida” y perciben que “la fe deja de ser una teoría y se convierte en algo deseable”. A su juicio, “quizá hemos intentado explicar demasiado a Dios y lo hemos mostrado demasiado poco”. Gimeno asegura haber visto a Dios actuar “miles de veces” a través de personas corrientes que hacen cosas extraordinarias cuando aman. “En ellas reconozco la presencia de Dios”. Por eso, recalca que el mundo necesita encontrarse con cristianos felices y libres, cuya fe los libera de los miedos y los lleva a vivir con esperanza. “A mí la fe nunca me ha hecho la vida más fácil, pero sí me ha hecho más valiente”, concluye. 

“El mundo necesita encontrarse con cristianos cuya fe los libera de los miedos”

UNA ALIANZA DE GENERACIONES

ABUELOS QUE PLANTAN LA SEMILLA DE LA FE

Cuando los padres no han transmitido la fe –porque no la tienen o la han perdido–, ¡están ahí los abuelos! Ellos pueden convertirse en un ventanal abierto de par en par a las realidades del Cielo y hacer posible que los nietos conozcan a Dios, reciban los sacramentos y lleguen a acoger el don de la fe.

Muchos abuelos son hoy quienes transmiten la fe. Una fe que se respira en un ambiente familiar en el que se habla de Dios o en ese cuento fascinante en el que aparecen unos ángeles que acompañan a María, la Madre de Jesús...

Es el caso de la periodista **Ana Iris Simón**, quien ha contado muchas veces que creció bajo dos influencias marcadas: un padre ateo y una abuela creyente. Cuando Ana Iris tenía nueve años, su abuela murió. Ella ni siquiera estaba bautizada, pero fue justo entonces cuando le preguntaron si quería bautizarse y recibir la Primera Comunión, y dijo que sí. Confiesa que pensó: “Si mi abuela creía en Dios y yo creo en mi abuela –porque para mí ella es el mejor ser humano que ha existido nunca–, aquello debe ser verdad”. Todavía hoy su padre se lo reprocha.

El sabor del amor

Ese episodio de su infancia fue clave para encontrarse con Dios ya de adulta. En *El Cafetal*, con **Josué Moreno**, Ana Iris confirma, una vez más, que el anclaje de su fe fue el amor por su abuela: “Lo que me ha acercado a Dios es ella y me sigue acercando”, relata, visiblemente emocionada. Para explicar ese vínculo, evoca una historia que

leyó sobre **santa Teresita**: “Teresita –que tenía entonces tres años– le preguntó a su madre si iría al Cielo. Ella le respondió que sí, siempre que fuese buena. Entonces contestó: ‘Pues si no soy buena y voy al infierno, voy a ir volando hasta el Cielo porque tú estarás ahí, mamá, y me vas a dar un abrazo tan fuerte que Dios no va a poder quitarme de tus brazos’”. Ana Iris concluye: “Yo no he perdido a mi madre, gracias a Dios, pero esta imagen me recuerda el amor maternal de mi abuela, que permanece de manera tangible, presente, casi corpórea”.

Una alianza de generaciones

La forma en que Ana Iris llegó a la fe gracias a las enseñanzas y al amor de su abuela ilustra lo que los expertos denominan la “alianza de generaciones”. El profesor **Juan de Dios Larrú**, autor de libros como *El sello en el corazón* (Didaskalos, 2014), explica para *Misión* que “la fe no se hereda, se transmite por contagio, por ósmosis. Y en una sociedad donde conviven hasta tres generaciones, hay niños que reciben la fe de sus bisabuelos”, puntualiza.

Esta alianza puede adquirir una importancia decisiva. Lo sabe bien **María Luisa Estrada**, madre de siete

hijos y abuela de 17 nietos. “Transmitir la fe es hoy más difícil que nunca”, comenta pensativa. “Nosotros la vivimos en nuestra familia desde que los hijos eran pequeños, pero varios de ellos han comenzado a dudar: que si la religión, que si la Biblia son un invento... Esas dudas afectan también a sus propios hijos”. Ahora son ella y su marido quienes enseñan a sus nietos a conocer y amar a Dios. “Ir a Misa el domingo ya no es una prioridad para algunos de mis hijos, pues hay mil cosas mucho más urgentes: el partido de fútbol, los amigos, el descanso... Cuando los nietos están en nuestra casa, los llevamos nosotros”.

Una semilla

Pase lo que pase, el testimonio de los abuelos puede plantar una semilla que germine con el paso del tiempo, más aún si esa siembra viene rodeada del amor que sólo ellos saben dar. Porque, como explica Larrú, “no se puede separar la fe del amor”: “La fe tiene una raíz afectiva –*affectus pius credulitatis*–, es esa disposición del corazón a dar credibilidad a los que nos anuncian la verdad, porque la fe no es un programa, sino un encuentro”, afirma. ¡Y qué mejores testigos para propiciarlo que los abuelos!

Por eso, cuando los padres no creen o atraviesan una crisis de fe, pueden ser los abuelos quienes abran las ventanas a ese horizonte luminoso e inagotable que hay más allá de las realidades palpables y, a la postre, sean instrumento para que sus nietos lleguen a tener ese encuentro con Dios. 

TU FE, TU LEGADO

Incluye a tu parroquia o diócesis en tu testamento y dejarás una herencia solidaria que ayudará a muchas personas.

Tu último acto puede ser un acto de fe.



CONFERENCIA
EPISCOPAL
ESPAÑOLA

Infórmate en: tufetulegado.es



AI GENERATED

“El profesor de Religión es una presencia del Evangelio”

¿SE PUEDE TRANSMITIR LA FE EN LA CLASE DE RELIGIÓN?

Muchos alumnos llegan a esta asignatura sin apenas haber oído hablar de Jesucristo y de su Iglesia. Sin embargo, el testimonio de **Juan María Sánchez** demuestra que, a través de las palabras y el testimonio del profesor, pueden llegar a entrar en contacto con el Evangelio e incluso iniciar un camino de conversión.

CUANDO JUAN MARÍA Sánchez Caranzo comenzó su andadura como profesor de Religión era impensable que los alumnos llegasen sin bautizar o sin haber hecho la comunión. También era bastante improbable que alguno se declarase ateo. Sin embargo, la sociedad ha cambiado tanto que, en los 38 años que lleva ejerciendo la docencia en centros públicos, ha podido comprobar cómo los alumnos que ahora eligen la asignatura de Religión –optativa en estos centros– proceden de realidades muy distintas a las de 1988. Actualmente, “entre los alumnos de Religión hay muchos que no están bautizados, algunos que se han bautizado, pero no han hecho la primera comunión y, por supuesto, son muy pocos los que han accedido a la catequesis de confirmación”, asegura.

La fe del profesor

Juan María está convencido de que la fe se puede transmitir a través de una clase de Religión, “sobre todo la fe que tengas tú, porque el contenido que se transmite en clase, cuando se hace de forma convencida, se convierte

inevitablemente en catequético y permite que el Espíritu Santo actúe en los alumnos”, explica Sánchez, que lleva 15 años como profesor de Religión en el Instituto de Educación Secundaria Beatriz Galindo de Madrid.

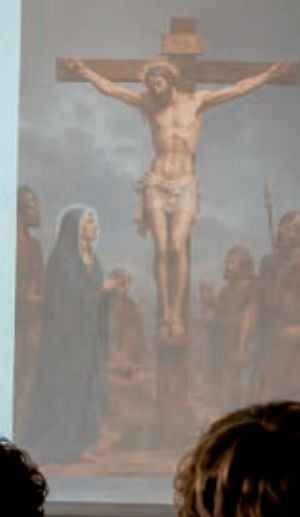
La conversión es posible

Juan María recuerda con cariño a un alumno que, gracias a la clase de Religión, quiso bautizarse, hacer la comunión y confirmarse. En el instituto donde trabaja actualmente hay una capilla en la que se celebra Misa los viernes. “El sacerdote que celebraba la Misa en aquel momento y yo le dimos catequesis para recibir los sacramentos. Ahora es una persona muy activa en la Iglesia. Nos vemos

“El contenido que se transmite en la clase se convierte inevitablemente en catequético”

LA PASIÓN DE JESÚS

1. Oración en el huerto
Jesús ora en Getsemani, afronta su pasión con amor.
2. Juicio y sentencia
Jesús es llevado ante las autoridades y finalmente condenado.
3. Salida hacia la crucifixión
Jesús carga con la cruz hacia el Calvario, con la fortaleza del amor.
4. La crucifixión
Jesús es clavado en la cruz y allí muere por nosotros.
5. Muerte y sepultura
Después de su muerte, Jesús es sepultado en el sepulcro.



con regularidad, porque me hizo su padrino y hemos generado una relación muy bonita”, cuenta.

También recuerda a otra alumna, hija de una profesora del centro, que nunca había cursado Religión. “Como su madre y yo nos llevamos bien, quiso matricularla por primera vez en la asignatura. Cuando hicimos una visita a una iglesia, la alumna me dijo: ‘Profe, es que yo nunca he entrado en una iglesia’”.

“La labor del profesor de Religión es dar clase, pero también ser una presencia que puede acercar al Evangelio, siendo accesible y cercano, y siempre sin ánimo de juzgar a nadie”, aclara. Juan María procura que los alumnos se sientan queridos y acogidos y después busca que se interesen por el contenido de la asignatura. Para hacer las clases más dinámicas utiliza, por ejemplo, *Las Crónicas de Narnia* para explicar el temario: la prehistoria del cristianismo, la historia de la Iglesia, los sacramentos y la figura de Jesucristo, estableciendo paralelismos con las épocas, situaciones y personajes de los siete libros de C. S. Lewis. 

VATICAN MEDIA FABBRICA DI SAN PIETRO Y AF FILMS

PRESENTAN

PETROS ENI

EN BUSCA DE LOS ORÍGENES

CON LA PARTICIPACIÓN DE CHRIS PRATT

9 DE OCTUBRE EN CINES

EL PESCADOR
QUE SE CONVIRTIÓ EN LA ROCA

DIRIGIDO POR PAULA ORTIZ

AFPICTURES PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE SAN PEDRO DOCUMENTAL EN ASOCIACIÓN CON AF CANARY ISLANDS STUDIOS MATCH POINT E-MEDIA CANARY PROJECT
CON LA COLABORACIÓN DE SEGOPINANCE CREA SGR CON EL APOYO DE CANARY ISLANDS FILM NARRADA POR CHRIS PRATT EDITOR PABLO GÓMEZ-PAN (EMAE) DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA MIGUEL AMODEO AEC
GUIÓN ANDREA TORNIELLI PRODUCCIÓN POR FRANK ARIZA MANU VEGA PRODUCCIÓN EJECUTIVA CHRIS PRATT LUIS BALAGUER YBETH GONZÁLEZ YOLANDA MORÁN IVONNE VELA MASSIMO LEONARDELLI
MADISON WEIRETER JACOB SANTANA STEFANO D'AGOSTINI CARMEN AGUADO MANU VEGA FRANK ARIZA DIRIGIDA POR PAULA ORTIZ

AF MEDIA

AF FILMS

SAN PEDRO DOCUMENTAL

AF CANARY ISLANDS STUDIOS

MATCH POINT

E-MEDIA

SEGOPINANCE

AF FILMS

AF FILMS

AF FILMS

AF FILMS

ASCÉTICA DEL DEPORTE

MÁS ALLÁ DEL CULTO AL CUERPO

El deporte y el ejercicio físico son prácticas muy beneficiosas para el cuerpo, y también para el alma. Sin embargo, hay que saber discernir qué lugar le otorgamos en nuestra vida, pues existe el riesgo real del culto al cuerpo y del narcisismo, cuyo daño puede ser demoledor.

EL DEPORTE y el ejercicio físico son un fenómeno social de primer orden que mueve millones de euros. Cerca de quince millones de españoles van al gimnasio, y es tal este *boom* que los sociólogos aseguran que para las generaciones más jóvenes este lugar se ha convertido en el “tercer espacio social” después del hogar y el centro de estudios o trabajo. Tanto es así que se han convertido en los “templos” del siglo XXI.

Hacer ejercicio y cuidar el cuerpo es algo no sólo bueno, sino también recomendable desde una antropología cristiana. “La Iglesia siempre ha hecho una defensa de la corporeidad frente a tentaciones gnósticas y platónicas de eliminar el cuerpo o menospreciarlo”, explica a *Misión* monseñor **Melchor Sánchez de Toca**, responsable entre 2012 y 2022 de la Oficina de Deportes del Pontificio Consejo para la Cultura, recordando que Cristo se encarnó y se nos ha prometido la resurrección de la carne.

Esta corporeidad implica una responsabilidad con el regalo recibido, siempre en su justa medida.

Sin embargo, el peligro real hoy no es tanto el del desprecio a la corporeidad como el del culto al cuerpo. Esta tendencia de convertir los gimnasios en centros sociales, donde el deporte no es más que la excusa para acudir, puede llegar a propiciar un ambiente poco adecuado para un católico. Es común percibir –y va en aumento– una clara falta de modestia en el vestir y un ambiente cada vez más sexualizado. Incluso hay estudios que hablan de la

relación entre gimnasio e infidelidad matrimonial.

“El peligro del culto al cuerpo es indudable. Los gimnasios están llenos de espejos. ¿Para qué? Para verse, para ver a otros y para ser visto. Hay un componente narcisístico muy grande. No se trata de dejar de hacer deporte ni de desaconsejarlo. Lo que tenemos que hacer es ayudar a descubrir cómo orientarlo para gloria de Dios”, añade este sacerdote, autor de libros como *Entrenando para el cielo* (San Pablo, 2026) o *El juego de Dios* (San Pablo, 2026).

Los gimnasios se han convertido en templos del culto al cuerpo. Están llenos de espejos para verse, ver a otros y ser visto

El peligro del narcisismo

El propio **Papa León XIV** es un aficionado al ejercicio físico, particularmente al tenis, y todavía hoy, como pontífice, sigue practicando deporte. En su carta *La vida en abundancia*, sobre el valor del deporte, además de alabar el

El ejemplo de los santos

Hay elementos comunes entre el deporte y la fe que ayudan a crecer en ambas facetas y a elevar a la persona. Así, la práctica deportiva ayuda a ejercitar valores que pueden ser muy beneficiosos en la vida de fe. El esfuerzo, el sacrificio, la constancia, la responsabilidad, la gratitud, la superación personal, el autocontrol o el trabajo en equipo son algunos de los valores que se pueden cultivar en el deporte, enriquecen a toda la persona y que pueden ayudarnos a alcanzar la meta a la que todo cristiano aspira: la vida eterna. Para ello, **Melchor Sánchez de Toca** asegura que es bueno fijarse en el ejemplo de los santos, pues muchos de ellos han tenido una relación cercana con el ámbito del juego y del deporte. Como **san Pier Giorgio Frassati**, el joven turinés que supo unir fe, oración y deporte. Este santo era un apasionado del alpinismo y organizaba excursiones a la montaña con sus amigos para contemplar la grandeza de la Creación. Sánchez de Toca destaca también a **san Francisco Javier**, del que se sabe que era un gran atleta y competía en París. “Destacaba como campeón en el salto. Era un gran atleta. Esto le sirvió después para dar saltos por todo Oriente de una isla a otra y para poder afrontar dificultades tremendas. El deporte fue para él también una preparación para la misión a la que estaba llamado y que acabó llevando a cabo”, agrega.

ejercicio como algo sano y fuente de disfrute, alerta de sus riesgos. El Pontífice también advierte sobre el peligro del narcisismo, que atraviesa hoy toda la cultura deportiva. “El atleta puede quedar fijado al espejo del propio cuerpo vigoroso, del propio éxito medido en visibilidad y aprobación. El culto a la imagen y al rendimiento, amplificado por las redes sociales y las plataformas digitales, amenaza con fragmentar a la persona, separando el cuerpo de la mente y del espíritu. Es urgente reafirmar un cuidado integral de la persona humana, en la que el bienestar físico no se separe del equilibrio interior, de la responsabilidad ética y de la apertura a los demás”, señala el Santo Padre.

De este modo, la fe y el deporte pueden alimentarse mutuamente, pues bien enfocados son una ayuda para cultivar virtudes. Monseñor Sánchez de Toca recuerda que “no es casual que un término tan fundamental para el cristianismo como el de ascetismo provenga del griego *áskesis*, que significa ejercicio. O los Ejercicios Espirituales de **san Ignacio**, que toman su nombre de los ejercicios corporales. Los atletas y los corredores se esforzaban y se mortificaban con vistas a un premio; nosotros lo mismo, pero para una corona incorruptible”.

Que no falte el juego

Pero en ocasiones el deporte tiene como fin el mero goce y la alegría de

“El término ascetismo proviene del griego *áskesis*, que significa ejercicio”

practicarlo, algo que también significa vivirlo cristianamente. Sánchez de Toca recuerda que un gran ejemplo de ello fue **san Felipe Evans**, uno de los mártires jesuitas de Inglaterra, al que mientras estaba encarcelado le permitían hacer ejercicio. Tuvo noticia de su ejecución mientras jugaba un partido de tenis. Cuando se lo comunicaron, todos se quedaron callados y consternados, y este mártir dijo: “Bueno, ¿qué prisa hay? Al menos terminemos el partido”. Se lo permitieron y, cuando acabó, fue llevado a la celda donde rezó y alabó a Dios. Fue martirizado al día siguiente.

“Lo cierto es que el juego no resta seriedad ni dramatismo a la existencia humana, tampoco a las exigencias más altas de la vida de un cristiano. No hay motivo, pues, para considerar el juego una rebaja o una distracción de la exigencia de santidad en la vida de un cristiano, puesto que Dios mismo juega y ama el juego. El juego no puede faltar en la vida de un cristiano, tampoco en la de un santo”, agrega Sánchez de Toca. 

Para madurar la afectividad...



ya disponible



Por **Isis Barajas****MARÍA PAULA ALDANA**

EXPERTA EN TEOLOGÍA DEL CUERPO Y CONFERENCIANTE

“Dios permitió que las tentaciones volvieran para sanar mis heridas de raíz”

En su juventud ya militaba en el feminismo por la liberación sexual de la mujer, defendía públicamente el aborto y compatibilizaba una vida de éxito académico con las fiestas, las drogas y la búsqueda desenfrenada de placer sexual. Sin embargo, en la universidad su vida cambió de rumbo tras un encuentro inesperado con el Señor. Hoy, **Mapi**, como se la conoce habitualmente, es una de las divulgadoras internacionales más reconocidas de la teología del cuerpo. Imparte conferencias y retiros por todo el mundo sobre identidad personal, sanación de heridas afectivas y consagración de la sexualidad.



CON APENAS 31 años, esta colombiana ha llegado al corazón de miles de personas en todo el mundo. Tras su conversión a la fe católica, abandonó su sueño de ser una magistrada adinerada y fundó “Somos Suyos”, una plataforma de formación en sexualidad y afectividad que cuenta con más de 160.000 seguidores sólo en Instagram. Desde este apostolado, acude a eventos en distintos países y crea materiales escritos y audiovisuales para profundizar en la sanación de la sexualidad y la vocación al amor. Lleva años formándose en Teología. Estudió en el Theology of the Body Institute de **Christopher West** y actualmente completa sus estudios eclesiales en la Universidad de Navarra. Hoy nos cuenta cómo ha llegado hasta aquí.

¿Qué sucedió para que Dios entrara de tal modo en su vida?

Estaba en segundo de Derecho, cuando recibí una llamada angustiada de mi padre, diciéndome que por incumplir con el pago me habían cancelado el semestre en la universidad. Mi familia estaba en bancarrota

“Mis sueños se derrumbaron. Me di cuenta de que nada de lo que sostenía mi felicidad era permanente ni realmente propio”

y yo no me había enterado. Mis sueños se derrumbaron. Me di cuenta de que nada de lo que sostenía mi felicidad era permanente ni realmente propio. En ese estado interior recibí la invitación de una prima para ir a un grupo de oración. Entonces me acordé de la Virgen María. De niña, mi madre me decía que me había puesto mi nombre en honor a Ella y que era mi segunda mamá. Le pedí que me acompañara y por primera vez en mi vida reconocí que necesitaba ayuda: “Los amigos se van, el dinero se pierde, la droga y el sexo no ayudan... Si Dios existe, me tiene que ayudar”.

¿Y qué pasó ese día?

Era un grupo sencillo de la renovación carismática de Colombia, donde nadie me conocía. Después de unos

minutos se acercó a mí el líder y me dijo al oído que Jesús se alegraba de verme por fin porque había estado esperándome durante mucho tiempo. Me dijo que Jesús veía mi dolor y que me amaba. No le creí. Llevaba toda mi juventud pensando lo peor de la Iglesia católica. Pero ese “te amo” de Jesús quedó resonando en mi corazón. De nuevo me acordé de María y le dije: “Si lo que este hombre acaba de decir es cierto, si ese Dios es tu Hijo, háblame y le entrego toda mi vida a tu Hijo”. Y Ella me respondió. El hombre se dio la vuelta al instante y sin haber escuchado nada de mi diálogo interno me susurró al oído: “Mi Madre, la Virgen María, me habla de ti. Cree”. Y creí. Ese viernes empezó mi camino de entregarle toda mi vida a su Hijo.

¿Qué cambios se produjeron en su vida a partir de entonces?

Al principio no muchos. Dios tiene paciencia y cuidado con los tiempos de cada uno. Los primeros meses iba cada viernes al grupo con la droga en el bolsillo. Salía del grupo y me iba a fiestas a beber porque en mi conciencia no había contradicción entre amar a Jesús y pasarlo bien sin hacerle mal a nadie. Poco a poco, fui descubriendo que el Amor lo da todo

“Me iba a fiestas a beber porque en mi conciencia no había contradicción entre amar a Jesús y pasarlo bien sin hacerle mal a nadie”

y lo pide todo. Así llegué a cuestionarme mi vocación. Entré en un convento franciscano y pasé allí dos de los mejores años de mi vida. En el silencio, la oración y el trabajo, me descubrí totalmente suya. Descubrí esa identidad que no depende de lo que hago o de las circunstancias, sino de una realidad eterna: le pertenezco por entero a Jesús. Soy suya.

Sin embargo, el convento no era su sitio.

Pensaba que aquel era el lugar más santo donde podía estar, alejado del mundo y del pecado que tanto me cautivaban. Pero no era una elección libre, era más una vía de escape. La comunidad me ayudó a reconocer que mi vocación no era la vida consagrada, aunque sí había un llamado muy grande a entregarme por Jesús para llevarlo a muchos otros. Con esta convicción dejé el postulando para iniciar los estudios en Teología.

En el camino descubrí la teología del cuerpo, empecé a evangelizar en redes sociales y Dios me ha permitido llegar a muchos lugares, países y personas predicando esta verdad: somos suyos.

¿Qué hábitos o heridas han necesitado un proceso de sanación más prolongado en el tiempo?

Al irme al convento, pensé que ya todo en mí había sido sanado. Tenemos una idea un poco “mágica” de Dios; creemos que el deseo de santidad nos evita el camino de purificación. Por eso fue un *shock* para mí que volvieran con más fuerza que antes todas las tentaciones, deseos y pensamientos sexuales que yo creía que habían quedado atrás. No sabía si desilusionarme de Dios porque no me había sanado realmente o si rendirme por estar fuera del alcance de su acción sanadora.

¿Qué respuesta encontró?

Dios había permitido que estas manifestaciones volvieran para darme la oportunidad de dejarle sanar mi historia y mis heridas de raíz. Es fácil pensar en la conversión como un “dejar de pecar”: “Yo antes hacía esto, pero Dios me tocó y ahora jamás lo haría de nuevo”. Pero el hombre viejo vive en constante lucha en nuestro interior. Si no enfrentamos nuestra

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



historia y no le permitimos a Dios entrar hasta la raíz, será cuestión de tiempo que estas heridas vuelvan a abrirse. Dios me había mostrado el gozo del silencio, la oración y la castidad, pero también debía mostrarme el camino interior para alcanzarlos. Quería mostrarme que detrás de mi intento desviado de satisfacer mis deseos había una búsqueda de algo realmente bueno y santo: Él mismo.

¿Cómo seguir creciendo en la vida espiritual cuando uno se siente abatido por sus heridas?

Si algo he aprendido después de 13 años caminando con Jesús en medio de mis heridas, es que subestimamos el poder del pecado en nuestras vidas. Nuestras heridas tienen capas profundas que extienden sus tentáculos en nuestra personalidad, nuestros patrones aprendidos, nuestros deseos y recuerdos vitales. Lo primero que te diría es que las tentaciones y abatimientos en la lucha espiritual te están mostrando dónde hay otra capa por desvelar, otro recuerdo por sanar, otro deseo por redireccionar. En la pedagogía divina nada se desperdicia. Hasta los pecados que más nos humillan nos permiten reconocernos hijos dependientes, débiles y necesitados del Padre. Por otro lado, así como subestimamos el peso del pecado, también subestimamos la fuerza omnipotente de la gracia divina. Su gracia es capaz de revelar la verdad de nuestra naturaleza y elevarla hasta los mayores grados de santidad. Si cooperamos con Dios, Él es capaz de transformar incluso el corazón más herido y débil.

¿En qué momento reconoció que el Señor le llamaba a una misión de evangelización?

Para mí siempre ha sido una sorpresa la llamada de Dios, pero me he dado cuenta de ella porque ha sido consistente en el tiempo y porque no ha

“La gracia es capaz de revelar la verdad de nuestra naturaleza y elevarla hasta los mayores grados de santidad”

dependido de mí. A mí no se me ocurrió un día volverme evangelizadora, tener muchos seguidores o hacer de esto una carrera. Cuando empecé a estudiar teología del cuerpo, una amiga me pidió que le enviara las reflexiones que yo hacía sobre el Evangelio en audios. Luego me pidió que lo hiciera en vídeos y me propuso abrir una cuenta en Instagram. Y acepté. Yo me dedicaba a grabar los vídeos y ella era la que manejaba la cuenta. Tres años después, ella se fue a servir en otro apostolado y me dijo: “Ahí tienes una cuenta de 80.000 seguidores”. No tenía ni idea de lo que significaba eso. Mientras me dedicaba a mis estudios, fui aprendiendo y compartiendo. Me di cuenta de que estaba resonando en la gente y llegaron las invitaciones a conferencias, a eventos... A pesar de que muchas veces no he sabido cómo, el Señor me sigue mostrando que confía en mí para esta llamada. Así surgió “Somos Suyos”, que sigue creciendo.

¿Cómo evitar que esta misión pueda convertirse en una búsqueda de reconocimiento?

Este es uno de los misterios más grandes que he descubierto porque no hay un manual, nadie te enseña a evangelizar y menos en el mundo digital. Gracias a Dios, hemos ido aprendiendo mientras caminamos a poner al Señor el primero en todo, ayudados también por los consejos de pastores. Cada vez que tenemos una conferencia, un taller, un retiro... lo ponemos en manos del Señor y buscamos que sea siempre Él nuestro mensaje. Para mí lo más importante ha sido dar de



LA RAÍZ DE LAS HERIDAS

Mapi asegura que ninguna persona es un caso perdido, que las heridas no nos definen y que es posible emprender un proceso de sanación integral que abarque cuerpo, alma y espíritu. “Cristo no vino a salvar almas, mentes o cuerpos; vino a redimir a la totalidad de la persona”. Para ello, es necesario recorrer un camino de sanación integral que comienza por identificar y reconocer las propias heridas, abriendo así cauce a la gracia divina. Con este propósito, desde hace tres años Somos Suyos organiza en Bogotá (Colombia) el Congreso Internacional RenaSER, un espacio de formación en afectividad y sexualidad que aborda estas cuestiones desde la teología, la psicología y la neurociencia. En su última edición, celebrada en julio, participaron más de 800 personas.

lo que tengo. Por eso, hay periodos en los que estoy muy ocupada estudiando o siento que necesito recibir más del Señor. He procurado tener límites respecto a los tiempos, a no depender de modas o del algoritmo, sino simplemente dar de lo que yo estoy recibiendo en el corazón. Si por alguna circunstancia, el Señor me ha pedido parar, lo he hecho. Y si me pide seguir, sigo. Para mí es un regalo formar parte de esto. 

SEVEN SCHOOLS IN SPAIN

ONE FAMILY

Una formación católica, académicamente excelente
y con una mirada internacional



114

Alumnos con una
nota superior a
11/14

+500

Alumnos
presentados
en la PAU

7/10

Nota media en
la Fase
General

Colegios **RC** España

colegiosrc.es

Madrid | Barcelona | Valencia | Sevilla

De 0 a 18 años

INVESTIGAR PARA CURAR, HUMANIZAR PARA ACOMPañAR



Equipo del doctor Javier Carbone, del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, beneficiario de una de las ayudas

La Fundación Mutua Madrileña apoyará 21 nuevos proyectos de investigación médica con una inversión de 2,3 millones de euros. Un impulso al conocimiento científico que se suma a otra línea de trabajo: la creación de espacios hospitalarios más humanos para niños y adolescentes. Ambas líneas de actuación nacen del convencimiento de que la salud depende tanto de los tratamientos como de la manera en que se vive la enfermedad.

LA MEDICINA mejora gracias a la investigación. Cada nuevo tratamiento, cada avance diagnóstico, cada mejora en la supervivencia frente a una enfermedad nace mucho antes: en un laboratorio, en una consulta o en un proyecto científico impulsado por profesionales que buscan respuestas a preguntas todavía abiertas.

Con esa convicción, la Fundación Mutua Madrileña destina este año 2,3 millones de euros a financiar 21 nue-



En el centro, Ignacio Garralda, presidente del Grupo Mutua y de su Fundación, durante la entrega de las XXIII Ayudas a la Investigación Médica

vos proyectos de investigación médica en hospitales de toda España. Una labor que desarrolla desde hace 23 años con sus Ayudas a la Investigación Médica, una convocatoria consolidada como una de las iniciativas privadas más relevantes de apoyo a la biomedicina en nuestro país.

Desde su creación, la Fundación ha destinado cerca de 75 millones de euros a la investigación médica. Los proyectos seleccionados este año se desarrollarán en cinco ámbitos especialmente relevantes para la sociedad: los trasplantes, las enfermedades raras infantiles, las lesiones traumatológicas graves, la salud mental infantojuvenil

y el cáncer de mama. En total, participarán equipos de 25 centros sanitarios de 12 comunidades autónomas.

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS

Durante el acto de entrega de las ayudas, el presidente del Grupo Mutua y de la Fundación Mutua Madrileña, **Ignacio Garralda**, subrayó que el compromiso de la entidad con la salud ha evolucionado hacia una visión más amplia e integradora: no basta con curar enfermedades, también hace falta atender las necesidades emocionales de los pacientes y de sus familias. Esta idea resume

DESDE SU CREACIÓN, LA FUNDACIÓN MUTUA HA DESTINADO CERCA DE 75 MILLONES DE EUROS A LA INVESTIGACIÓN MÉDICA

una tendencia cada vez más presente en la medicina moderna: la conexión entre dos dimensiones inseparables del cuidado: la investigación que permite avanzar frente a la enfermedad y la humanización que mejora la experiencia de quienes la afrontan.

En esa misma línea se manifestó el doctor **Julio Zarco**, director gerente del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús y presidente de la Fundación Humans, dedicada a promover la humanización de la asistencia sanitaria. “La humanización es un elemento terapéutico transversal que engloba actitudes, procesos, experiencia del paciente e infraestructuras. El núcleo de la humanización son los principios humanísticos que inspiran instituciones como la Fundación Mutua, que pone a las personas en el centro de su actividad”, señaló.

UNIDADES DE TRASPLANTE

Uno de los proyectos financiados por la Fundación Mutua Madrileña se centra en los trasplantes. Liderado por el Hospital Universitario 12 de Octubre, y con la participación de nueve unidades de trasplante pulmonar de distintos puntos de España, estudiará el impacto del acortamiento de los telómeros –estructuras situadas en los extremos de los cromosomas, asociadas al envejecimiento celular– en la evolución de los pacientes trasplantados.

Los investigadores analizarán su influencia en las complicaciones postoperatorias, la supervivencia y la evolución a largo plazo, con el objetivo de mejorar el pronóstico y personalizar los tratamientos y el seguimiento clínico tras la intervención. Junto a este proyecto, la convocatoria incluye otros proyectos sobre prevención de conductas suicidas, trasplantes, enfermedades raras pediátricas, cáncer de mama y nuevas aplicaciones de la inteligencia artificial en traumatología. 

LA SALUD MENTAL, UNA PRIORIDAD CRECIENTE

Entre los proyectos financiados este año destaca, por su especial relevancia, el impulso a la salud mental de niños y adolescentes. La convocatoria reserva una de sus categorías a estudios centrados en la prevención del suicidio, una cuestión que preocupa cada vez más a los profesionales sanitarios y a las administraciones públicas. Uno de los estudios seleccionados es el proyecto colaborativo RISCATEA, coordinado por el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS) y desarrollado por investigadores de ocho centros españoles. Su objetivo es identificar los factores clínicos, psicosociales, neurocognitivos y genéticos que pueden influir en el riesgo de suicidio de adolescentes y adultos jóvenes con trastorno del espectro autista (TEA). La investigación analizará a cerca de 800 participantes de entre 12 y 30 años y recurrirá a herramientas de aprendizaje automático para desarrollar modelos predictivos que ayuden a los profesionales sanitarios a detectar situaciones de riesgo. Un proyecto que pone de manifiesto cómo la investigación médica puede ofrecer respuestas concretas a uno de los grandes retos de la salud pública actual.



HOSPITALES + HUMANOS

La apuesta de la Fundación Mutua Madrileña por la salud no se agota en la investigación. Desde hace tres años, la entidad desarrolla una línea específica de humanización de espacios hospitalarios orientada a mejorar el bienestar emocional de los niños y adolescentes que reciben atención sanitaria. Una iniciativa que ya ha supuesto una inversión superior al millón de euros y ha permitido transformar distintas áreas de hospitales públicos madrileños. La filosofía que inspira estos proyectos parte de una idea sencilla: el entorno también influye en la recuperación. Por eso, las intervenciones impulsadas por la Fundación Mutua buscan convertir espacios tradicionalmente fríos en lugares acogedores que hagan más amable la estancia de los niños y sus familias.

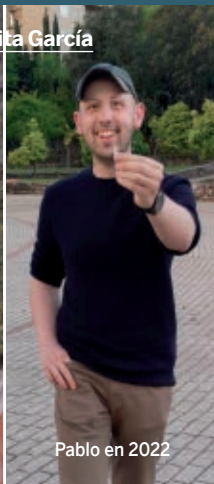
ESPACIOS RENOVADOS

Hasta ahora, estas actuaciones han llegado a la Unidad de Terapias Funcionales del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, las consultas externas de Psiquiatría Infantil del Hospital Universitario Ramón y Cajal, la planta de Salud Mental Infantojuvenil del Hospital Universitario 12 de Octubre y, más recientemente, al Hospital Universitario La Paz. El último ejemplo es la intervención realizada en la Unidad de Rehabilitación y Terapia Ocupacional Pediátrica del Hospital Universitario La Paz, que atiende cada año a unos 4.000 niños. La actuación ha incluido la renovación de las salas de rehabilitación y consultas, la creación de una sala de estimulación sensorial para menores con TEA, la mejora del aula hospitalaria y la adecuación de nuevas zonas de juego y espera, denominadas “La Pajarera”. Un recorrido visual inspirado en las aves que aporta identidad y calidez a este espacio.

Por Margarita García



En su época de acampado



Pablo en 2022



El día de su toma de hábitos, el 21 de junio de 2023



Con el padre Desiderio García, actual prior general de los Carmelitas Descalzos



Con sus padres y hermanos, pocos días antes de su fallecimiento, el 15 de julio de 2023

EL SORPRENDENTE ITINERARIO DE FRAY PABLO MARÍA DE LA CRUZ

“Por el sufrimiento en la enfermedad me encontré con Dios”

El Clínico de Salamanca fue el noviciado de **Fray Pablo María de la Cruz**, el joven salmantino que falleció con tan solo 21 años, tres semanas después de profesar sus votos como carmelita. Consumido por un sarcoma de Ewing, Fray Pablo murió plenamente feliz, rodeado de su familia y de sus hermanos carmelitas. El próximo 15 de octubre, en la fiesta de **santa Teresa**, *Misión* le concederá *post mortem* uno de sus premios, en representación de una generación de jóvenes que busca, con radicalidad, la santidad.

Conocí a **fray Pablo María de la Cruz** cuando era **Pablo Alonso**, el pequeño de los cinco hijos de **Ricardo** y **Mari Carmen**; un matrimonio normal, que vivía –y vive– su fe en el Camino Neocatecumenal de Salamanca. De mis tiempos como monitro de campamentos recuerdo a Pablo en el campo, cogiendo saltamontes y cualquier bicho viviente. Era un acampado sereno y amigable, que vivía en su mundo.

Con motivo de este artículo, *Misión* ha tenido la oportunidad de conversar con los padres de Pablo, quienes, con gran generosidad, han compartido los principales episodios de la vida de su hijo, comenzando por el cáncer.

Sarcoma de Ewing

El sarcoma de Ewing es un tipo de cáncer óseo que afecta especialmente a niños y adolescentes, como Pablo,

que tenía 15 años cuando notó un bulto en la rodilla. Pensó que dos tandas de quimioterapia y una operación que le dejó cojo serían el mal trago que tendría que pasar para luego continuar con su vida. Agarrado como pudo a la fe recibida en su familia y en su propia comunidad del Camino Neocatecumenal, a la que acudía un poco obligado por sus padres, Pablo resistió el primer asalto.

Crisis de fe

En 2019, tras recibir la noticia de que el cáncer había vuelto, Pablo se desmoralizó. Sus padres recuerdan que se refugió en la música y se enganchó al móvil. Huía así de la decepción que le provocaba no encontrar en su vida a ese Dios de amor del que le habían hablado desde niño. Fue entonces cuando empezó a buscar a otro dios en la Wicca, una religión neopagana que ensalza los valores de la naturaleza.

Pero Pablo, que había recibido de sus padres una fe alimentada día a día en la liturgia doméstica del rezo de laudes, no se atrevió a renunciar al cristianismo. En una ocasión dijo a su padre: “Sí soy capaz de ver a Dios en la vida de los demás”.

De aquella crisis, Dios lo rescató a través de un amigo de la familia, el **padre Desiderio García**, actual prior general de los Carmelitas Descalzos, que en 2021 era prior provincial. Este sacerdote se llevó a Pablo al convento de los carmelitas de Onda. “Allí le pidió que dejara de echarle la culpa a Dios y que empezara a sustituir sus rutinas nocivas por rutinas salvadas”, resume Ricardo. Aquel retiro fue el primer paso en su búsqueda de la santidad.

A partir de ahí, Dios fue haciéndole a Pablo pequeños regalos. El primero fue acudir al encuentro nacional de Jóvenes por el Reino de Cristo, que tiene lugar cada verano en Salamanca,

donde Pablo se vio rodeado de cientos de jóvenes que rezaban, adoraban y celebraban sin que sus padres tuvieran que obligarlos. Luego, con algunos de esos jóvenes hizo el retiro Effetá en Talavera de la Reina y allí se enamoró de Jesucristo en la adoración... y de **Prado**, una joven que meses después se convertiría en su novia.

La llamada

La enfermedad volvió una y otra vez, pero Pablo ya no se sentía solo en el sufrimiento. Se había enamorado tanto de Cristo que, en octubre de 2022, sintió con mucha fuerza la llamada a la vida religiosa. Lo primero que hizo fue terminar su noviazgo con Prado y, lo segundo, realizar una experiencia con los Hermanos de Belén, quienes, tras meses de espera, le negaron el ingreso debido a su delicado estado de salud.

Nada hacía presagiar que el cáncer volvería porque, entre octubre de 2022 y mayo de 2023, Pablo vivió como si estuviera curado. Tenía mucha energía. Iba a Misa a diario, pasaba horas y horas en adoración y, a veces, incluso se olvidaba de comer por quedarse hablando con algún amigo que “lo necesitaba”.

Durante esos meses descubrió la diversidad de la Iglesia –sus distintos carismas y movimientos–, animó a varios amigos a crear un grupo de montañeros cristianos y fue madurando su vocación y su misión a una velocidad de vértigo. Esa misión consistió en ofrecer su vida y sus dolores por tres intenciones: por la conversión de los jóvenes a través del encuentro con Jesús Eucaristía, por la unidad de la Iglesia y para que los cristianos perdimos el miedo a la muerte. Así lo dejó escrito en una carta que envió al **papa Francisco** con motivo de la Jornada Mundial de la Juventud de Lisboa. La misma carta en la que escribió esa

“Vimos que el milagro de la sanación podía darse, pero no necesariamente en forma de curación”

frase que ha dado la vuelta al mundo: “Por el sufrimiento en la enfermedad me encontré con Dios y por la muerte me iré con Él. Y por ello le doy gracias”. Su padre explica: “Nosotros, que esperábamos el milagro de la sanación física, nos dimos cuenta de que ese milagro podía darse, pero no necesariamente en forma de curación”.

Alma carmelita

En mayo de 2023, el cáncer volvió por quinta vez. Mientras tanto, su llamada a la vida religiosa seguía sin resolverse y parecía que, esta vez, la muerte estaba cerca. Sin embargo, Pablo estaba más lleno que nunca del amor de Dios, hasta el punto de llegar a decir que le habría disgustado mucho que le anunciaran que estaba curado, porque sentía una llamada muy fuerte a evangelizar más con su muerte que con su vida. En una entrevista realizada en mayo de 2023, Pablo afirmó: “Me han dicho que me quedan unos meses y me parece hasta mucho ya, de las ganas que tengo de encontrarme con el Padre”.

El 1 de junio, Pablo ingresó en el Hospital Clínico de Salamanca. Allí pidió tener el Santísimo expuesto en su habitación y, de este modo, aquella estancia se convirtió en un gran foco de luz en la planta de oncología.

Pero el tiempo apremiaba y Pablo quería morir consagrado a Dios. Por eso, pidió al padre Desiderio ingresar en el Carmelo *in articulo mortis*. El permiso de la orden llegó pocos días después y, el 25 de junio, Pablo profesó sus votos en la iglesia del Carmen de Abajo, en Salamanca, como fray Pablo María de la Cruz.

El misterio del dolor

Uno de los episodios que la familia recuerda con mayor viveza está recogido, como tantos otros, en el libro *Donde la cruz florece* (2024), escrito por **Miriam Alonso**, hermana de Pablo.

Durante una noche de dolores insostenibles, cuando ningún analgésico hacía efecto y sólo quedaba esperar la llegada de una ambulancia, sus hermanos **Juan** y **Noemí** –que pasaron junto a él muchas de aquellas noches– decidieron colocarle sobre el hombro un pañuelo de la Virgen de Medjugorje al que atribuían un carácter milagroso. Por unos instantes, el dolor desapareció. A los pocos minutos, volvió. Fue entonces cuando Pablo comprendió que, si Dios quisiera, podría quitarle aquel sufrimiento. Pero no lo hizo. Ese dolor tenía la misión de llevar a Pablo directamente al Cielo. 



EL PRODIGIO DE LA HOSPITALIDAD DE LOURDES

“Fui con 19 años sin tener ni idea de qué era Lourdes y no he fallado en 28 años”

En Lourdes los enfermos no son los descartados ni los desechos del mundo, sino los protagonistas. Y para que así sea, la **Hospitalidad de Lourdes** y sus cientos de voluntarios los llevan hasta los pies de la Virgen, donde se producen milagros grandes, visibles e invisibles.



Durante las peregrinaciones se genera un estrecho vínculo entre enfermos y voluntarios



Procesión con el Santísimo durante la peregrinación de la Hospitalidad



Voluntarios de la Hospitalidad conducen a los enfermos hacia la gruta

QUIEN HA ido a Lourdes sabe que este lugar es un remanso de paz. Millones de peregrinos acuden cada año a la gruta donde la Virgen se apareció a **santa Bernadette** en 1858. En estos 168 años miles de personas han encontrado allí la conversión y otras muchas han recibido curaciones inexplicables. Está claro que en este lugar la Virgen no sólo ha puesto sus ojos, sino que mira con especial predilección a los enfermos: se han registrado ya más de 7.000 casos de curación, 72 de ellas reconocidas por la Iglesia como milagros.

Pero aunque las curaciones de enfermedades corporales resultan sorprendentes, son muchas más las heridas del alma que han sanado gracias a las aguas que brotan de la

gruta de Massabielle. De todo esto ha sido testigo **Diego Mazón**, quien con 19 años acudió por primera vez con la **Hospitalidad de Lourdes de Madrid**, organización que realiza dos peregrinaciones anuales a este santuario del Alto Pirineo francés con 2.500 personas, cientos de ellas enfermas, que acuden al encuentro con Nuestra Señora.

El doble milagro de Lourdes

“No tenía ni idea de qué era Lourdes y no había tenido jamás trato ni con enfermos ni con personas con discapacidad, y cuando llegué a la estación y vi las camillas, las sillas de ruedas, los chicos con síndrome de Down y el equipo de Infecciosos me di media vuelta para irme a mi casa”, cuenta Diego Mazón

a *Misión*. Pero la “providencia”, como él mismo señala, quiso salirle al paso. Cuando se dirigía a la salida se encontró con la única persona que conocía en la peregrinación. Así que tuvo que quedarse y el resto es igual de providencial, pues en ese viaje descubrió Lourdes en toda su potencia.

“Ese primer año vi a una persona curarse delante de mí. Estábamos en Misa en la gruta y una mujer que tenía un tumor cerebral enorme, que prácticamente no veía y no podía caminar, se emocionó mucho durante la consagración y tras secarse los ojos dijo: ‘Veo, veo’. Y nos describía cosas que estaban lejísimos e incluso volvimos con ella andando al hospital”, relata.

Esta curación excepcional muestra los milagros visibles que se pueden



En España hay cerca de 50 hospitalidades que están vinculadas a diócesis y a distintos territorios

Fotografías: Cortesía de Alfonso Gordon y de la Hospitalidad de Lourdes

“Mi discapacidad es un encargo de Dios”

Gonzalo Goiri tiene 40 años y padece parálisis cerebral espástica con un 84 % de afectación. Desde 2022 va a Lourdes dos veces al año en las peregrinaciones que organiza la Hospitalidad de Madrid. Siempre quiere volver para encontrarse con la Virgen. “María es el teléfono que siempre suena, el consuelo y la persona a la que recurro cuando tengo alguna necesidad”, explica a *Misión*. Pese a tener una grave discapacidad, Gonzalo afirma que en Lourdes se ha dado cuenta “de la suerte que tengo al creer y poder aferrarme al cariño de la Virgen María”. De hecho, Gonzalo no peregrina buscando la curación física: “Voy a verla a Ella, no en espera del gran milagro, porque ya no me hace falta. Tengo clara la entrega que Dios me pide con esta discapacidad”. Porque, confiesa, que la enseñanza que ha extraído de Lourdes es precisamente que ha pasado “de no aceptar del todo una discapacidad tan severa a volver a casa sabiendo que es un encargo de Dios”. Por ello, el baño en las piscinas de Lourdes no lo ve como un signo de limpieza exterior que, por gracia de Dios, puede llevar a una curación, sino, sobre todo, como una limpieza interior que permite restaurar algo herido en el interior. “Es más importante el cambio interior que el exterior”, sentencia este devoto de la Virgen.

dar en Lourdes. Pero más importante, si cabe, fue el milagro interior que él mismo experimentó en esa peregrinación y que cambió su vida por completo. Le pidieron que acompañara a una enferma que quería rezar el rosario en la gruta. A Diego no le apetecía porque además aquella mujer hablaba muy despacio y pensaba que el rosario se eternizaría. Pero arrodillado junto a la silla de ruedas de la enferma, tomándola de la mano mientras rezaban, ocurrió algo sorprendente: “Fue evidente la presencia de Dios, el abrazo de la Virgen... Jamás en mi vida he sentido ese calor, esa paz como lo viví en aquel momento. Ese rosario, que efectivamente duró muchísimo, cambió radicalmente mi vida”. Desde aquel momento continuó acudiendo con la Hospitalidad cada año. Llegó luego a ser jefe de equipo y más tarde vicepresidente de la Hospitalidad.

Hospitalario de por vida

Diego recalca que lleva 28 años yendo a Lourdes –no ha dejado ni un solo año de ir– no por haber presenciado una curación milagrosa, sino por el “abrazo” de la Virgen que transformó su corazón. “En este lugar la Virgen te va enseñando, te va mostrando el

camino, te da lecciones y te regala innumerables gracias”, asegura. Mazón explica que Lourdes abre los ojos para ver con una mirada diferente. En primer lugar, señala que allí “puedes ver el sufrimiento sólo como dolor o en un sentido trascendente, viendo a Jesús en cada enfermo y percibiendo cómo el amor es mucho más fuerte que la enfermedad”. Por eso, define Lourdes como el lugar

“Muchos enfermos vienen a Lourdes en estado de desesperación y vuelven a sus casas con unas ganas tremendas de vivir”

de la sonrisa: “Todo el mundo sonríe, sean enfermos o voluntarios. Es impresionante”.

Pero en Lourdes, agrega este veterano hospitalario, además se “ve de forma palpable la dignidad humana que hemos dejado de reconocer en nuestra sociedad”. En este lugar el

enfermo y el discapacitado no son los descartados, sino los protagonistas. Por eso asegura que el santuario mariano es un signo de contradicción para el mundo. “Siempre decía a los voluntarios de mi equipo que si el enfermo está en silla de ruedas no hay que hablarle desde arriba, sino bajar y mirarlo a los ojos, porque aunque esté completamente deformado, en sus ojos se ve perfectamente a la persona que tienes delante”.

Mazón considera que Lourdes enseña a las personas a vivir de otra manera. “La lección más importante que aprendí es que la felicidad siempre está en la entrega al otro. Lo vi cuando llevaba 30 horas sin pensar en mí y era absolutamente feliz”. Pero hay una última enseñanza palpable, que muestra la obra que Dios ha hecho con el hombre. “Lourdes es un lugar de sanación, pero no sólo física, sino más bien espiritual. Muchos enfermos vienen en estado de desesperación y vuelven a sus casas con unas ganas tremendas de vivir”, incide. Y como muestra de este gran milagro de Lourdes afirma que “jamás en 28 años he visto a ningún enfermo rezar por sí mismo: siempre rezan por otro, por su primo, su amigo, su padre. Es impresionante”. 

PABLO DE MAIO

CONVERSO GRACIAS A SAN MIGUEL ARCÁNGEL

“San Miguel me hizo una cirugía espiritual”

El argentino **Pablo De Maio** dedica su vida a difundir la devoción a **san Miguel**, el arcángel que –asegura– transformó su vida. Según relata, se encontraba atrapado en el pecado de la lujuria cuando el 29 de septiembre de 2010, en la fiesta de los tres arcángeles, experimentó una gracia especial: “Fue como si san Miguel me clavara su espada y me extirpara un tumor maligno”. Aquel acontecimiento marcó el inicio de lo que define como “una escuela del corazón”: “San Miguel me ayudó a renunciar a todo lo viejo y putrefacto para abrazar lo nuevo y santo que viene de Dios”.

USTED TUVO un cambio radical de vida. ¿De qué manera intervino san Miguel en esa transformación?

Yo venía de un estilo de vida pernicioso, en situación de pecado grave permanente, cuando el **arcángel san Miguel** entró a mi vida en abril de 2010. Estaba abocado a la lujuria, a las relaciones informales. Pero mi incongruencia era tal que, aunque estaba alejado de Dios, iba a Misa. No comulgaba, pero iba a la iglesia. Y en un momento determinado comencé a rezar el Rosario todos los días, porque algo me decía: “Por aquí te estás perdiendo”.

¿Qué le ocurrió exactamente?

Un día me desperté para ir a trabajar y el pensamiento de san Miguel me martillaba la cabeza. Tal es así que cuando llegué a la oficina fui a una tienda de imágenes católicas y compré la primera imagen de san Miguel que tuve. Ahí empecé a investigar sobre el papel preponderante de este arcángel en la economía de la salvación humana y en la historia de la humanidad.

¿Había tenido contacto con san Miguel Arcángel de niño?

Nunca. Antes de que san Miguel llegara a mi vida yo buscaba a la Santísima Virgen María para tener un encuentro personal con Ella. Por eso comencé a rezar el Rosario. Ella me llevó al Arcángel para iniciar mi proceso de conversión, porque yo vivía en un vicio del que es muy difícil salir. Hay personas que viven en situación de adulterio o de fornicación y creen que es normal, pero los pecados de la carne carcomen el alma y arrastran a muchas almas a la perdición.

¿Qué efecto tuvo el rezo de la Coronilla de san Miguel en este proceso?

Tan pronto empecé a leer sobre san Miguel, me encontré con la Coronilla Angélica y comencé a rezarla por mi cuenta. Esta oración fue pedida por el propio san Miguel a la carmelita portuguesa **Antonia d’Astonac**. Aunque mucha gente no la conoce, después del Rosario, esta coronilla es fundamental para fortalecernos en el combate



espiritual hasta el día en que cerremos los ojos definitivamente. Consiste en nueve saluciones angélicas en honor de san Miguel y de todos los ángeles.

Hubo otra intervención de san Miguel en su conversión, más radical y definitiva. ¿Cómo ocurrió?

El 29 de septiembre de ese mismo año, fiesta de los santos arcángeles san Miguel, **san Gabriel** y **san Rafael**, fui a la Parroquia de san Miguel Arcángel en Bartolomé Mitre, un templo de más de 225 años aquí en Buenos Aires. Esa visita fue el sello de oro. Yo ya venía investigando sobre san Miguel, pero aún no me había metido de lleno. Cuando entré en la iglesia y miré a la derecha, donde está la imagen de san Miguel en una pintura bellísima y anti-quísima, sentí una fuerza que me hizo ponerme de rodillas automáticamente. Y algo me decía: “Reza, reza, reza”. Fue un antes y un después.

¿Qué experimentó en ese momento?

Comprendí cuánto había ofendido a Dios y al prójimo, porque el cuerpo es

Coronilla a san Miguel

Pablo De Maio promueve grupos de oración que se han ido extendiendo a varios países para rezar la Coronilla Angélica los 29 del mes. Esta coronilla consiste en nueve saluciones en honor a **san Miguel** y a los nueve coros angélicos. Cada salutación consta de un padrenuestro y tres avemarías. Al finalizar, se rezan cuatro padrenuestritos adicionales a san Miguel, **san Gabriel**, **san Rafael** y al **ángel de la guarda**. El **papa Pío IX** concedió indulgencias a quien la rece, como la indulgencia plenaria en la fiesta de los santos arcángeles (29 de septiembre) y de los Ángeles Custodios (2 de octubre). San Miguel prometió a la religiosa carmelita **Antonia d'Astonac** que quien la rece a diario será librado de la pena del purgatorio, recibirá su constante asistencia y protección, y contará con la compañía de un ángel de cada coro angélico a la hora de recibir la comunión. Pablo De Maio también recomienda rezar esta oración a san Miguel: "Espada de Dios, fuerza de Dios, fuego del Espíritu Santo, acero divino hecho con el aliento de Dios: atraviesa, purifica, limpia, lava y expulsa al pérfido enemigo. Dame la fortaleza de los hijos de Dios y ponme de pie delante del Señor. Amén".

templo del Espíritu Santo, como dice **san Pablo**, y si ya estaba mal dañar mi propio cuerpo, era peor dañar el cuerpo de los demás. Me puse a llorar. Era como si san Miguel me metiera su espada y me extirpara un tumor maligno; me hizo una cirugía espiritual. Ese fue el inicio de mi conversión hacia una madurez espiritual, que es una de las funciones de este arcángel.

¿Qué otras funciones tiene san Miguel en nuestra santificación?

Cuando uno comienza un proceso de conversión tiene que dar un paso inicial: poner lo suyo para hacer una renuncia a todo lo viejo y putrefacto para abrazar lo nuevo y santo que viene de Dios, porque Él es misericordioso y justo, pero no hace "magia". En ese proceso, san Miguel se encarga de educarte y de darte fuerza para el combate espiritual incluso mientras duermes porque la tentación va a seguir estando y cuanto más quieras acercarte a Dios, puede hacerse más fuerte. El demonio no quiere perder un alma. Él es astuto y

sabe cómo tentarte. Cuando yo empecé este proceso se me aparecían mujeres bellísimas. Para combatir la tentación recomiendo leer *El combate espiritual* del padre **Lorenzo Scupoli**, una lectura obligada para todo cristiano. Es un libro maravilloso que **san Francisco de Sales** llevaba consigo.

¿De qué otras maneras lo engañaba a usted el demonio?

Tras mi conversión comencé a ayudar al padre **Carlos Mancuso**, un exorcista muy reconocido que fue mi director espiritual hasta que falleció. Colaboré con él en más de 2.000 exorcismos, y recuerdo que en uno de ellos un demonio me dijo: "Si dejas de hacer esto, te doy oro", porque durante muchos años yo también corrí detrás del dinero.

¿Cómo nos protege san Miguel?

Él es muy celoso de sus devotos y los defiende. Por eso está representado como un guerrero, con espada y hábito romano; también es celoso de que cumplamos los mandamientos y las bienaventuranzas; y es maestro de obediencia, una virtud que es protección, porque todo lo que se aleja de Dios se corrompe. Yo me alejé de Dios y fui corrompido por el espíritu de la lujuria y de la mentira. El demonio, que desobedeció por soberbia, te promete independencia, pero lo que te da es separación. En cambio, san Miguel, siempre que lo invoques con recta intención, te acerca a Dios y a la Virgen María, Reina y Señora de todo lo creado, también del mundo angélico.

"San Miguel es celoso de sus devotos: los defiende, los educa y los fortalece"

¿Qué define al devoto de san Miguel?

Que está íntimamente ligado a la Eucaristía, en la sagrada comunión y en la adoración eucarística. El mismo san Miguel te lleva a la Eucaristía. Poco tiempo después de abrazar la devoción, sin darme cuenta, estaba adorando la Eucaristía y comprendí el sentido de la Santa Misa. Hoy la Misa y la Adoración no me pueden faltar.

¿Algo más?

El devoto de san Miguel es firme en la oración y en la confesión frecuente. Muchas personas me dicen: "Yo le pido perdón a Dios y ya está". Y les respondo: "Entonces dile a Dios que te dé la comunión". La soberbia nos hace creer que no necesitamos de este sacramento, pero sin la reconciliación no habría salvación. Por eso, para iniciar un proceso de conversión, recomiendo hacer una confesión general: prepararla con un buen examen de conciencia y escribir la propia historia de vida desde el punto de vista espiritual. Y, por último, el devoto propaga la devoción a san Miguel, porque al abrazarla no puedes quedártela para ti mismo.

Para concluir, ¿le gustaría compartir algún mensaje con nuestros lectores?

En 2014 llevé a Roma una petición, respaldada por muchísimas firmas, para que se restableciera la oración a san Miguel al final de la Misa. Me gustaría reiterar esta petición al **Santo Padre León XIV**, pues es un deseo que nace de lo más hondo de mi corazón. Estoy convencido de que recuperar esta oración sería un golpe decisivo contra Satanás. También quisiera invitar a todas las parroquias a tener una imagen de san Miguel porque él protege no sólo el sagrario, sino también a toda la comunidad parroquial. Si se encomiendan a él verán que muchas cosas comienzan a cambiar. 

PILAR GORDILLO

DELEGADA DE FE Y CULTURA DE LA ARCHIDIÓCESIS
VDE TOLEDO Y CREADORA DE EVOCARTE

“El arte cristiano es el storytelling de la fe”

Contemplar una obra de arte con **Pilar Gordillo** es redescubrir la belleza como ese camino privilegiado para llegar a Dios. Historiadora del arte, gestora cultural, comisaria de exposiciones, guía y formadora de guías turísticos, además de empresaria, esposa y madre de diez hijos, en esta entrevista explica por qué es urgente acompañar a los nuevos artistas del arte sacro y formar guías que sepan acercar la fe al hombre de hoy.

¿PUEDE HOY el arte sacro cooperar para mantener viva la fe?

¡Por supuesto! El problema es que en los últimos años hemos tendido a museizar nuestras catedrales. Nuestras iglesias parecen hoy museos fríos y muertos. Necesitamos redescubrir que el arte en una catedral está vivo, y hay que explicarlo de la mano de la liturgia y de la vida de la Iglesia, porque si no, hacemos un flaco favor al visitante. Para ello, hay que formar bien a los guías turísticos, un caballo de batalla al que hasta hace poco no habíamos prestado suficiente atención.

¿Un guía turístico debe tener fe?

No necesariamente, pero sí debe tener conocimientos profundos del sentido del arte cristiano. De hecho, con la Universidad Francisco de Vitoria hemos diseñado un curso para guías de turismo expertos en patrimonio eclesiástico: los formamos en liturgia, en iconografía, en teología y en el sentido del templo cristiano, porque el arte cristiano es el *storytelling* de la fe. Les ayudamos a contar

la historia de una catedral que no es otra que la historia de la salvación. Si no sabes esto, sólo hablas de piedras frías, de fechas o de una losa que se hace insoportable para el visitante.

¿Qué diferencia hay entre contar la historia y quedarse en los datos?

La diferencia es que cuando explicas bien el arte cristiano consigues hacer un bien al que te escucha porque le transmites el sentido profundo de esa obra. El que lo recibe experimenta una sacudida. Su alma dormida de repente se nutre de un eco de trascendencia, aunque él mismo no lo sepa. Las personas que vienen a mis visitas salen con alegría interior, como si el corazón se les hubiera esponjado. Esto es lo que en la Iglesia siempre hemos conocido como la *via pulchritudinis*, es decir, acercar al hombre a Dios a través de la belleza, en este caso, del arte.

¿Por qué a veces se piensa que el arte sacro está bien, pero para otra época?

Es un error porque hay artistas contemporáneos muy buenos, y de

La obra favorita de Pilar Gordillo es *El entierro del señor de Orgaz*, de El Greco. En su rica iconografía, el cuadro representa los novísimos: el alma del caballero, salvada por sus obras de caridad, es elevada por un ángel hacia la Virgen, mientras Cristo dicta sentencia y extiende su brazo hacia san Pedro, que aguarda para abrirle las puertas del Cielo

ACOMPañAR AL ARTISTA. Pilar Gordillo defiende la importancia de acompañar de cerca a los artistas que se acercan al arte sacro. No se trata de imponer una técnica o un estilo, sino de ayudar a cada creador a encontrar la mejor manera de expresarse y transmitir la verdad de la fe. “Hay artistas creyentes que necesitan acompañamiento para sus creaciones y otros que, sin ser creyentes, se atreven a adentrarse en la temática religiosa que les resulta fascinante porque va más allá de lo humano. Es un desafío y algunos quieren que les acompañemos”. Como ejemplo cita a Antonio López, quien se declara no creyente, pero “se acerca descalzo a este misterio, como Moisés a la zarza ardiente”, con un profundo respeto por lo sagrado. Gordillo recuerda que, históricamente, el artista nunca trabajó solo: “Siempre tuvo un teólogo, un sacerdote, un canónigo, un párroco o un laico profundamente creyente que lo asesoró en su creación”.



hecho tenemos que alentar a que haya más. La Iglesia tiene que volver a estar cerca de los artistas y apoyar al arte sacro actual. Si no, ¿qué va a dejar el arte cristiano del siglo xxi? Admiramos la Sagrada Familia de **Gaudí**, que en realidad es del siglo pasado. ¿Cuántos Gaudís vamos a fomentar y acompañar en este siglo? En los últimos tiempos parece que hemos descuidado por completo la escultura y la pintura y, sin embargo, una imagen puede cambiar a toda una generación.

¿Cómo la cambia?

Necesitamos identificarnos con las imágenes que vemos porque las imágenes mantienen la fe del pueblo. Por ejemplo, un Sagrado Corazón de **Javier Viver** es bellísimo y el del escultor **Javier Martínez** es una escultura varonil, con fuerza, que refleja la capacidad de enfrentar los peligros a los que se someten los jóvenes de hoy.

¿El arte sacro va dirigido a los creyentes?

Los últimos papas han hablado de ir al “atrio de los gentiles”, refiriéndose a encontrar lugares de encuentro con los no creyentes. El arte sacro es uno de esos caminos: instantáneo, eficaz y directo para llegar a Cristo. Pero el arte sacro también lo necesitamos los creyentes porque la fe hay que avivarla. A todos nos hace falta convertirnos a diario porque la vida nos erosiona, nos seca y nuestro pecado sale. Además, la belleza del arte es un bálsamo que

La Iglesia tiene que estar cerca de los nuevos artistas; si no ¿qué va a dejar el arte cristiano del siglo xxi?

cura las heridas, que nos devuelve la esperanza y la verdad de que Dios está vivo, nos está hablando, nos quiere y quiere darnos lo mejor.

¿Cómo transmite esto el arte?

Cuando llegas malherido a una exposición, sueles estar más receptivo y por eso escuchas más atentamente. Dejas que ese contenido vaya entrando suavemente, con rigor, apoyado en la verdad de lo que estás viendo. Sobre esa verdad se construye un edificio de belleza exterior e interior: te cuento quién encargó esa composición, cuál era el motor de su vida, qué estaba expresando. Todas estas cosas te llevan a pensar: “Yo no soy tan distinto, tengo las mismas limitaciones, la misma sed de infinito, las cosas de este mundo no me sacian y esto que me están contando es agua viva”.

Entonces, ¿es necesario parar y contemplar?

Enseñar a las nuevas generaciones a contemplar es uno de los grandes desafíos de nuestra generación. Como

madre puedo decirte que a través de los viajes, de las conversaciones, de las visitas en familia a museos puedes animar a los niños a escrutar con la mirada, a detenerse en los detalles. La buena noticia es que es contagioso y cuando lo pruebas necesitas seguir tú mismo, ya no porque te lo digan. Empiezas a acariciar con la mirada lo que ves y en tu interior comienzan los ecos que te llevan a momentos concretos de tu vida.

Supongo que habrá muchas, ¿pero me puede decir qué obra de arte le ha marcado especialmente?

Sin duda, *El entierro del señor de Orgaz* de **El Greco**. Es mi escenario natural, donde transmito la fe a todos los que visitan Toledo. Es la mejor catequesis de escatología cristiana, dicho esto por **Joseph Ratzinger** en julio de 1993 en su visita a Toledo. El Greco es un pintor profundamente creyente, que estuvo acompañado por los teólogos de su tiempo, amantes de **san José**. Esto provocó una revolución en la imagen del santo patriarca, lo rejuveneció y lo presentó como un hombre valiente, custodio de los dos grandes tesoros del Padre: María y el Niño. Gracias a él se crea en Toledo la primera imagen de la historia del arte de un san José joven. Por eso, mi misión es que todos mis conocimientos de historia del arte, como guía turístico y gestora cultural, estén al servicio de la Iglesia para poder llevar la fe al hombre de hoy. 

Manuel de Falla:

El músico **ASCETA**

Se cumplen 150 años del nacimiento de **Manuel de Falla**, el músico asceta. El maestro gaditano nunca encontró la forma de alabar a Dios como anhelaba. Pero su espiritualidad puede rastrearse en unas obras que forman parte de lo más granado del repertorio español.

CARMEN DE la Antequeruela, Granada. 1937. El poeta, dramaturgo y escritor **José María Pemán** acude a visitar a su paisano **Manuel de Falla** para escuchar unas canciones arregladas por el compositor a las que debe poner letra. Tras oírlas, el vate le plantea una duda personal que lleva tiempo rondándole: –Maestro, de todos es sabida su profunda fe. ¿Cómo es que no se ha adentrado aún en la música sacra? Falla le responde humildemente: –Maestro sólo es Cristo; yo sólo ejerzo el oficio de la música. Y aunque “el ideal de mi vida es escribir una Misa, todavía no he encontrado la fórmula de la música religiosa: de

la música que sea digna de ser ofrecida a Dios. [...] Querría encontrar, para hablarle a Dios, una escritura sonora que fuera a la música lo que la prosa de **santa Teresa** es a la literatura...”. Hace una pausa y con gesto malhumorado, apostilla: –“Pero, claro... ¡Habría que ser **santa Teresa**!”.

Este conflicto entre su vida y su música nunca pudo resolverlo. Tan solo se atrevió a escribir una brevísima obra sacra de 13 compases: *Invocatio ad individuum trinitatem* (1935), compuesta para la representación del auto sacramental *La vuelta de Egipto*, de Lope de Vega.

Entre la modernidad y la fe

Nacido en Cádiz el 23 de noviembre de 1876, Falla, sujeto a las circunstancias de su tiempo, tuvo siempre un pie en la modernidad de su época y otro en la tradición y la fe. Su amigo **Federico García Lorca** lo expresaba así: “La ortodoxia católica de Falla y el escrupuloso cumplimiento de sus deberes religiosos no empañaba la cordial y amistosa relación que lo unía a nuestro grupo juvenil, muy indiferente en materia religiosa”.

Después de una época de formación en París, encontramos este dualismo muy presente en las obras que escribió al volver a España en 1914, momento en el que oscila entre el folclorismo de *El amor brujo* (1915) o *El sombrero de tres picos* (1919), y el impresionismo de su obra más contemplativa: *Noches en los jardines de España* (1916), estrenada en Granada durante las fiestas del Corpus Christi y que, para **Ramón Pérez de Ayala**, “aspira y se remonta hacia lo descarnado e incorpóreo”.

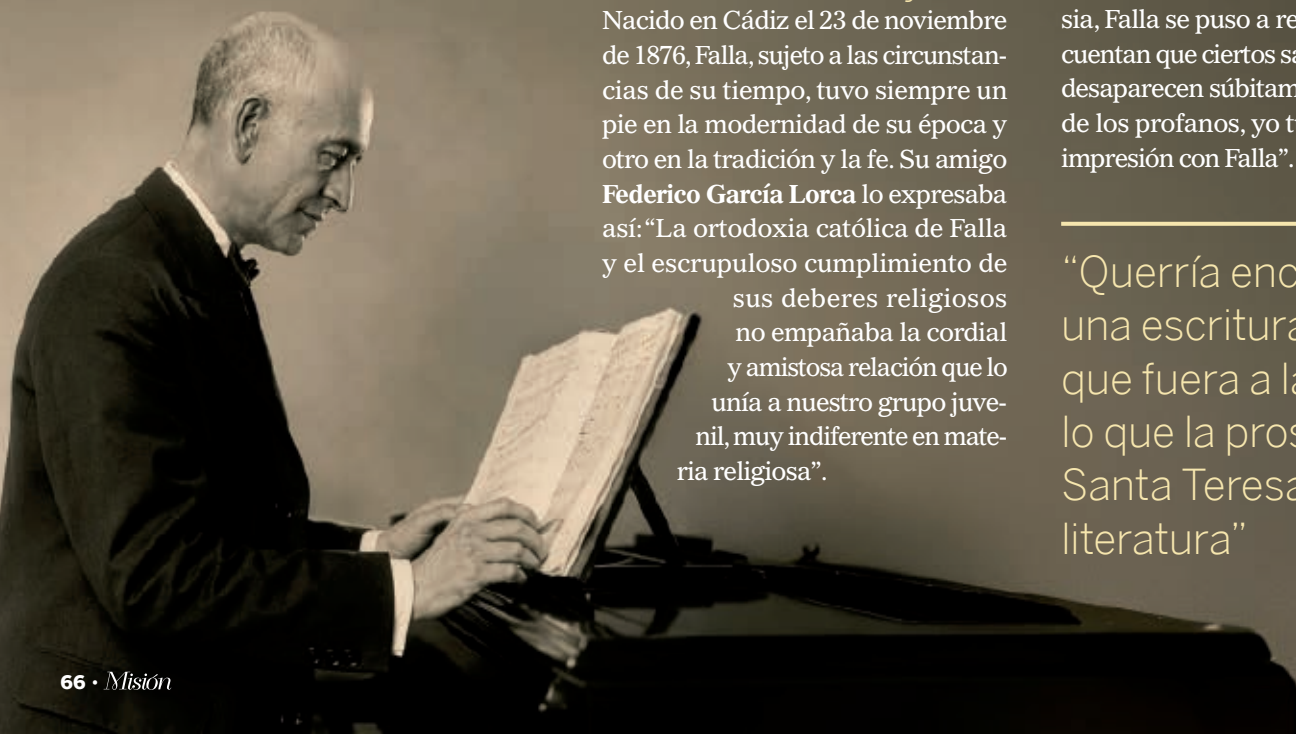
Última búsqueda espiritual

En la década de los 20 viró hacia el neoclasicismo presente en el cervantino *Retablo de Maese Pedro* (1923), inspirado en un episodio de *El Quijote*, y en el *Concierto para clave* (1926).

En sus últimos años apenas compuso nada más que su inacabada cantata escénica *La Atlántida*, basada en el poema épico homónimo del sacerdote catalán **Jacinto Verdaguer**, que le había impresionado desde niño. Es su obra más espiritual, con momentos de oración como *La Salve en el mar*.

La oración y la ascética marcaron su vida hasta el final, como recordaba el también músico católico **Francis Poulenc**: “Nada más entrar en la iglesia, Falla se puso a rezar, y así como cuentan que ciertos santos en éxtasis desaparecen súbitamente de la vista de los profanos, yo tuve esa misma impresión con Falla”. 

“Querría encontrar una escritura sonora que fuera a la música lo que la prosa de Santa Teresa es a la literatura”



CANTABRIA

CUATRO CAMINOS, UNA SOLA ALMA PEREGRINA



En el corazón de Cantabria se encuentra el monasterio de **Santo Toribio de Liébana**, uno de los grandes lugares santos del cristianismo, donde se custodia el mayor fragmento del **Lignum Crucis**. Pero esta región también alberga otros caminos transitado por miles de peregrinos durante siglos.

CAMINAR POR Cantabria es descubrir una tierra que conserva la esencia de las grandes rutas de peregrinación europeas, donde cada paso es una oportunidad para detenerse a contemplar y redescubrir lo verdaderamente importante. Bajo el lema “Cantabria Camina, Camina Cantabria”, la Fundación Camino Lebaniego invita a recorrer cuatro itinerarios históricos que muestran la riqueza cultural y espiritual de esta tierra.

1. Camino Lebaniego. Es uno de los grandes itinerarios espirituales de España y uno de los dos caminos declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO con los que cuenta Cantabria. Parte de **San Vicente de la Barquera**, donde el mar Cantábrico despidió al peregrino antes de internarse en un paisaje cada vez más sereno siguiendo el curso del río Nansa. El recorrido atraviesa pequeños pueblos como **Cades**, **Lafuente** o **Cicera**, cruza el espectacular **Desfiladero de La Hermida** y recorre el valle de Liébana hasta llegar a **Potes**, una de las villas con mayor encanto del norte

peninsular. La peregrinación culmina en el monasterio de Santo Toribio de Liébana, uno de los cinco lugares santos del cristianismo, donde se custodia el Lignum Crucis, considerado el mayor fragmento conservado de la Cruz de Cristo. Para muchos, la llegada supone mucho más que el final del camino: es una invitación al silencio y al encuentro con Dios.

2. Camino Lebaniego Medieval.

Desde la catedral de Santander parte esta ruta que une la costa con la Cantabria interior siguiendo antiguos caminos medievales. El itinerario atraviesa los **Valles Pasiegos**, **Villaescusa**, **Puente Viesgo**, **Anievas** y **Tudanca**, escenarios donde la naturaleza y la historia conviven en armonía. Permite comprender cómo la fe, el comercio y la hospitalidad fueron tejiendo durante siglos una red entre los pueblos. Hoy continúa ofreciendo al viajero una experiencia alejada de las prisas.

3. Camino de la Costa. Este camino forma parte del histórico Camino de Santiago y acompaña al peregrino por

el litoral cántabro entre acantilados, playas y villas marineras llenas de historia. La presencia constante del mar convierte cada jornada en una experiencia única. A lo largo del recorrido aparecen iglesias, conjuntos históricos, testimonios del pasado jacobeo y algunos de los paisajes más espectaculares del norte de España. Naturaleza, cultura y tradición marinera avanzan aquí de la mano.

4. Camino Olvidado. Quienes buscan una experiencia más íntima encuentran en este itinerario una propuesta diferente. Considerado uno de los primeros itinerarios utilizados por los peregrinos medievales, atraviesa la comarca de Campoo entre bosques, iglesias románicas y pequeños pueblos que conservan intacta su autenticidad. Desde **Bilbao** entra en Cantabria por **Arija** y **Olea** antes de continuar hacia **Villafranca del Bierzo**, enlazando con el Camino Francés. Su menor afluencia permite disfrutar del silencio, de la naturaleza y de una forma de caminar que invita a escuchar el ritmo pausado del territorio. 

La casa de Matriona

Aleksandr Solzhenitsyn es recordado, sobre todo, como testigo y denunciante del Gulag, pero *La casa de Matriona* revela al escritor inmenso que también fue: un narrador capaz de encontrar, en la vida más humilde y anónima, un reflejo nítido del Evangelio.

LA GRANDEZA literaria de **Solzhenitsyn** queda a menudo eclipsada por su testimonio ético y su valentía política. **Mario Vargas Llosa**, por ejemplo, subrayaba su hazaña moral e intelectual al sobrevivir al horror concentracionario y contarlo en libros de una fuerza documental sin parangón en la historia reciente. Tiene razón, pero nosotros preferimos quedarnos con todo: también con lo literario, que en Solzhenitsyn nunca se separa del compromiso, porque él vivió ambas dimensiones como caras de la misma moneda.

La casa de Matriona es un buen ejemplo. El narrador, trasunto del propio autor, se compra una cámara de fotografía nada más llegar al pueblo donde va a instalarse: un gesto sencillo que anuncia su verdadera intención: levantar acta de lo que vean sus ojos. La fidelidad de Solzhenitsyn a los hechos vividos es tan extrema que él mismo

reconoció más tarde haber cambiado apenas algunos nombres y la fecha de su relato, lo justo para poder burlar a la censura soviética. Se publicó casi de milagro, aprovechando el breve deshielo que siguió a la muerte de **Stalin**, cuando el autor ya daba por hecho que nada suyo vería la luz. El efecto en sus contemporáneos, acostumbrados a un océano de propaganda, fue sísmico. Removió los cimientos de la literatura oficial soviética.

La historia, en apariencia, no puede ser más sencilla: un joven recién salido

del campo se retira a un pueblo perdido buscando las raíces auténticas de Rusia, y alquila una habitación en la casa desvencijada de una vieja viuda, Matriona. Poco a poco, va conociendo su historia y descubriendo la hondura de su alma. Eso es todo. Pero la bondad, cuando es real, resulta inconmensurable, y termina por conmovernos hasta la médula. Sin descartar la intervención de la Providencia —que puso a un escritor así en el camino de una mujer y de una historia así—, hay que reconocer el mérito del autor: su mirada iluminadora, su alma en carne viva, y una dosificación sabia del argumento que logra, con maestría de alta literatura, la naturalidad más límpida.

Un crecimiento moral

Quizá si supiéramos mirar como Solzhenitsyn, nos sorprendería la grandeza que pasa continuamente a nuestro lado, oculta en unas vidas corrientes y anodinas. Significativamente, ni los parientes de Matriona ni sus vecinos fueron capaces de advertir la suya. Nosotros sí, gracias a este pequeño libro imprescindible. El relato nos anima a que el paso de cada uno por la vida se convierta, por encima de todo, en una aventura de crecimiento moral. 

“El relato nos anima a que dejemos este mundo siendo un poco mejores de lo que entramos en él”

EL SPOILER ETERNO

Yo aviso del *spoiler* por si hay algún lector especialmente susceptible a los destripamientos, pero el de *La casa de Matriona* es el mismo de toda la gran literatura occidental: su lectura —en última instancia— cristológica. La maestría literaria del Premio Nobel ruso consiste en ir dosificando la información para que, al final, el resultado sea, a la vez, una sorpresa y un corolario. Lo que he adelantado no puede sorprender a nadie que conozca el profundo cristianismo de Solzhenitsyn. Su mirada sobre Matriona no es sentimental ni meramente social: es una mirada

religiosa, capaz de reconocer en la humildad, en el sacrificio y en el sufrimiento una misteriosa irradiación de la gloria de Dios. Confiesa esa fe en este poema suyo, titulado *Oración*, traducido al español por Francisco Alba: “Qué sencillo es vivir contigo, Señor./ Qué sencillo creer en Ti./ Cuando me aparto de la confusión/ a la que desciende mi espíritu/ cuando los más inteligentes de nosotros/ no ven más allá de la noche de este día/ y no saben qué han de hacer mañana./ Tú me envías la clara seguridad/ de que existes/ y de que cuidas de mí/ para que los caminos del Bien no

estén cerrados./ En la cima de la gloria terrenal,/ miro hacia atrás, sorprendido, a ese camino/ que atraviesa la desesperación/ desde el que yo pude enviar a la humanidad/ los reflejos de tu gloria./ Tú me darás/ cuanto sea necesario/ para que continúe esa labor./ Y si no lo consigo/ querrá decir que ya me lo has otorgado”. Con *La casa de Matriona*, el Señor ya había concedido a Solzhenitsyn ofrecernos, a través de la desesperación, un incontestable reflejo de su gloria.

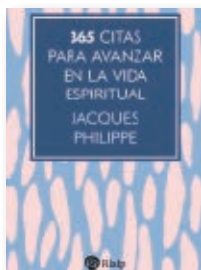


NUESTRA selección



ENTRENANDO PARA EL CIELO. Monseñor Melchor Sánchez de Toca es una de las personas que más pueden aportar sobre la relación entre fe y deporte, pues él mismo puso en marcha la oficina vaticana dedicada a este ámbito. En esta obra hace un extenso recorrido por la manera en que el deporte puede ayudar al cristiano en su camino hacia la santidad, la meta a la que todo creyente debe aspirar. Uno de los aspectos que engrandecen este libro es que permite profundizar en la vida de santos de distintas épocas que fueron deportistas, pero, sobre todo, hombres y mujeres enamorados de Dios.

ENSAYO ■ Autor: Melchor Sánchez de Toca ■ Editorial: San Pablo ■ Págs.: 384 ■ PVP: 21,85 €



365 CITAS PARA AVANZAR EN LA VIDA ESPIRITUAL. Jacques Philippe, gran referente actual de los libros de espiritualidad y cuyas obras han ayudado a millones de personas a acercarse a Dios, propone en esta pequeña joya una reflexión para cada día del año. Son citas de apenas unas líneas, pero de gran profundidad, extraídas de sus seis libros más vendidos. Cada una ofrece aliento y fuerza para crecer en intimidad con el Señor, un paso imprescindible para vivir en plena comunión con Dios.

ESPIRITUALIDAD ■ Autor: Jacques Philippe ■ Editorial: Rialp ■ Págs.: 142 ■ PVP: 12 €



CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN. Si hay dos aspectos de los que España puede presumir son su historia y su gastronomía. Como muestra esta original obra del historiador José Luis Orella, ambas van de la mano mucho más de lo que podríamos imaginar. La identidad española puede conocerse a través de sus comidas, pero también resulta fascinante observar cómo la alimentación refleja los grandes cambios políticos, sociales e incluso religiosos de nuestra historia. Un libro que es, en definitiva, una auténtica delicia.

ENSAYO ■ Autor: José Luis Orella ■ Editorial: Ciudadela ■ Págs.: 192 ■ PVP: 16,06 €



CARTAS A UN JOVEN DE HOY. Los jóvenes de hoy, huérfanos de referentes, están ávidos de algo auténtico. A través de las vidas de dos jóvenes santos canonizados recientemente, Alberto José González Chaves se dirige de manera original a las nuevas generaciones. En forma epistolar, mezclando anécdotas de sus vidas, reflexiones espirituales y palabras textuales de ambos, ofrece respuestas a las inquietudes de los jóvenes, al tiempo que aborda temas esenciales para la madurez cristiana, como la pureza, la caridad y los sacramentos.

TESTIMONIO ■ Autor: Alberto J. González Chaves ■ Editorial: San Pablo ■ Págs.: 192 ■ PVP: 18 €

Un buen plan

Por **Javier Lozano**

NOVELA



EL LARGO VIAJE DEL AMOR

Autor: Janette Oke
Editorial: Homo Legens
Páginas: 264
Precio: 16,05 €

Willie y Missie son unos recién casados que emprenden un viaje hacia el oeste de Estados Unidos para empezar una nueva vida desde cero. Dejan atrás a sus familias y todo lo que conocen para unirse a una caravana que pondrá a prueba los primeros momentos de su matrimonio. Las dudas ante lo desconocido, la confianza en Dios y en el plan que Este tiene para ellos son el hilo conductor de una historia en la que se suceden personajes y situaciones, unas felices y otras no tanto. Un libro que habla del valor del matrimonio, la fidelidad, la familia, el perdón y la oración en la vida cotidiana, y de cómo la fe ayuda a superar las pruebas y a construir un matrimonio sólido. Es la tercera entrega de la saga que comenzó con *El amor llega suavemente*.

NOVELA



LOS 4 PRIMOS Y EL ROBO EN EL MONASTERIO

Autor: José Antonio Cué Palero
Editorial: Nueva Eva
Páginas: 256
Precio: 16,95 €

Esta novela –una especie de versión española y católica de *Los Cinco*, de Enid Blyton– está recomendada para niños mayores de 10 años. En ella, los cuatro primos vivirán grandes aventuras en un marco muy singular: el monasterio de San Isidro de Dueñas, donde vivió san Rafael Arnáiz, conocido popularmente como el hermano Rafael. Una obra que ofrece a los niños una lectura entretenida y limpia y que, al mismo tiempo, les ayuda a crecer en la vida cristiana.



SAN FRANCISCO DE ASÍS

Un santo adherido a la cruz de Cristo



En la celebración del 800 aniversario de la muerte de san Francisco de Asís (1182-1226), recordamos el legado que ha dejado este santo a la Iglesia con un jubileo en el que los fieles pueden obtener la indulgencia plenaria.

La figura de **san Francisco de Asís** ha sido representada innumerables veces en la historia del arte mediante una iconografía fácilmente reconocible, vinculada a su vida de pobreza, oración y entrega. En esta ocasión, es el maestro barroco **Claudio Coello** quien, durante la segunda mitad del siglo XVII, plasma al santo en una imponente obra perteneciente a la colección del Museo Nacional del Prado.

01 Adherido a la cruz

Sobre un fondo neutro, la figura destaca por su intensa corporeidad, el marcado contraste de luces y sombras, y un estudiado dinamismo teatral que mueve a la imitación de las virtudes franciscanas. El santo aparece profundamente unido

a la cruz. Su cuerpo, ligeramente inclinado y semiarrodillado, permite a san Francisco sostener con delicadeza el crucifijo y aproximarlos a su pecho.

02 Los estigmas de la Pasión

La unión espiritual de san Francisco con Cristo alcanzó su máxima expresión, según la tradición, cuando recibió los estigmas. El santo fue llamado a experimentar en su propio cuerpo los sufrimientos de la Pasión. Estas heridas, visibles en la pintura, son uno de los principales atributos de su iconografía.

03 El hábito

El hábito destaca por la amplitud y rotundidad de sus pliegues. El juego de luces y sombras acentúa su peso y volumen,

y otorga a la figura una monumentalidad casi escultórica. El sayal remite a la renuncia a los bienes materiales. El cordón que lo ciñe presenta los tres nudos tradicionalmente asociados a los votos de pobreza, castidad y obediencia. La riqueza pictórica del tejido contrasta con una vida de sacrificio y entrega.

04 El rostro y las manos

La atención del espectador se concentra en la expresión del rostro y las manos, de las cuales parece brotar la luz que ilumina la pintura. Las manos, tratadas con gran delicadeza, establecen una relación visual entre el crucifijo, los estigmas y el cuerpo descalzo del fraile mendicante que predicó el Evangelio tanto con la palabra como con su vida. Su cabeza inclinada y sus ojos semicerrados revelan un estado de profunda oración; no sólo reza, sino que parece hallarse sumido en la contemplación. La tonsura alude a su condición religiosa y simboliza la renuncia al mundo y la sumisión a Dios. La aureola, que apenas destaca, señala su santidad.

05 La calavera y el libro

En la parte inferior de la composición aparece una calavera apoyada sobre un libro. El cráneo funciona como un *memento mori*: un recordatorio de la fugacidad de la vida y de la inevitabilidad de la muerte. El libro puede interpretarse también como una alusión a la vanidad del saber y de las ambiciones terrenales. Este motivo enlaza con la tradición barroca de la *vanitas* y con las palabras del Eclesiastés: "Vanidad de vanidades, todo es vanidad". Frente a lo pasajero de la existencia, la vida de san Francisco se presenta como una búsqueda de lo esencial y lo eterno.

06 Hojas y espinas

Junto al libro se extienden raíces, hojas y espinas, elementos vegetales que simbolizan una existencia marcada por la austeridad, la penitencia y la prueba. Las espinas evocan el sufrimiento y remiten también a la Pasión. Las hojas, en el contexto franciscano, recuerdan la especial relación de fraternidad que san Francisco mantuvo con la Creación, entendida como reflejo de la presencia divina. 

Chef Francisco Loira

Se graduó con mención especial al mejor proyecto de fin de curso en el Centro Superior de Hostelería de Galicia. Ha desarrollado su trayectoria en restaurantes de referencia como La Terraza del Casino, El Chaflán, Hotel Palacio del Carmen, Jean Luc Figueras, Culler de Pau y Lera, entre otros. En 2013 inició su propio proyecto dentro del Mercado de San Ildefonso. En 2018 se incorporó al proyecto de apertura del restaurante Saddle, que consiguió su primera estrella Michelin y dos Soles Repsol en 2019. Desde 2022 forma parte del equipo de Le Cordon Bleu Madrid como profesor.



LE CORDON BLEU[®]
MADRID

Producción: Alicia Gómez-Monedero

Fotografía: Dani García



PAPPARDELLA RIPIENA DE funghi y salsa cacio e pepe

Masa:

- Mezclar los ingredientes, amasar y dejar reposar 15 minutos.
- Estirar, rellenar y formar los *pappardelle*.

Cacio e pepe:

- Triturar todos los ingredientes. Debe quedar una crema fina. Es importante que la mantequilla esté atemperada y el agua de cocción caliente (no + de 70 °C).
- Reservar en la nevera hasta su uso.

Relleno de funghi y patata:

- Poner a remojo los boletus deshidratados en agua templada durante 30 minutos.
- Cocer las patatas con piel desde agua fría hasta que estén blandas.
- Cortar la cebolleta en *brunoise* y pochar.
- Limpiar los champiñones. Cortar y saltear con un poco de aceite. Reservar.
- Picar los boletus previamente hidratados y escurridos.
- Reservar el agua de hidratación. Incorporar a la cebolleta pochada y rehogar. Añadir un poco del caldo de hidratar los boletus para que concentre su sabor y ablande los ingredientes.
- Incorporar los champiñones y poner a punto de sal y pimienta. Debe quedar una mezcla consistente. Dejar enfriar.
- Por otro lado, pasar la patata cocida tibia por el pasapurés o por un tamiz y dejar enfriar en un recipiente.
- Picar la *duxelle* de setas y mezclar en un bol con la patata tamizada, la ralladura de nuez moscada, el queso parmesano rallado y la yema de huevo.
- Dejar reposar durante 1 hora antes de utilizar. Reservar en una manga pastelera.

INGREDIENTES

COMENSALES

MASA:

- 150 g de harina 00
- 150 g de sémola de trigo duro
- 3 huevos
- 3 g de sal fina

RELLENO DE FUNGHI Y PATATA:

- 150 g de patata cocida
- 60-80 g de queso parmesano rallado
- 1 yema de huevo (opcional)
- 200 g de champiñón
- 60 g de boletus deshidratados
- 1 cebolleta
- C.S. de nuez moscada
- C.S. de agua de hidratar los boletus
- C.S. de sal y de pimienta

CACIO E PEPE:

- 70 g de queso parmesano rallado
- 30 g de queso pecorino rallado
- 30 g de mantequilla en pomada
- 120 ml del agua templada de la cocción de la pasta

A DISCRECIÓN:

- Sal y pimienta
- Aceite y mantequilla en C.S.

ACABADO. Cocer la pasta durante un par de minutos e incorporarla dentro del cazo junto con la salsa. Si es necesario, alargar con un poco del agua de cocción de la pasta.

AUDI A3 SPORTBACK TFSIe



La nueva generación A3

El nuevo Audi A3 Sportback TFSIe es un coche que tiene todos los rasgos de deportividad, sin ser un deportivo al uso. Un vehículo altamente polivalente y con un tamaño óptimo para viajes familiares, con un nivel muy bajo de consumo.

LA NUEVA generación A3 nació con mecánicas convencionales. Su última novedad es la versión TFSIe híbrida enchufable, en la que nos centraremos, con etiqueta Cero y hasta 140 kilómetros de autonomía eléctrica, en dos niveles de potencia: 40TFSIe y 45TFSIe.

En el modelo más potente, el motor 1.5TFSI evo2 entrega 177 caballos. En combinación con el motor eléctrico, el A3 Sportback 45TFSIe ofrece una potencia de sistema de 272 caballos, lo que le permite ofrecer unas cualidades dinámicas sobresalientes. En la versión 40TFSIe, el motor de combustión tiene una potencia de 150 caballos que, en combinación con el motor eléctrico, proporciona una potencia de sistema de 204 caballos. La velocidad máxima que ambas versiones pueden alcanzar funcionando en modo eléctrico es de 140 km/h. El arranque se realiza siempre en modo eléctrico.

Auto Hybrid es el programa principal de funcionamiento, en el que el motor de combustión y el eléctrico se reparten el trabajo de forma inteligente. El sistema de gestión híbrida puede mantener constante el nivel de carga de la batería para ahorrar energía

eléctrica cuando sea necesario. Todo este desarrollo permite un nivel muy bajo de consumo, tanto eléctrico como de gasolina, una de las mayores cualidades del modelo.

Rediseño

En el nuevo Audi A3 Sportback TFSIe, la parrilla y los faros han sido rediseñados para que el conjunto acentúe la anchura del coche. Los elementos de 24 píxeles que componen las luces diurnas digitales de los faros LED y Matrix LED están dispuestos en tres filas en el borde superior de la carcasa. Conducir de noche con estos faros es toda una experiencia.

Su interior acoge un diseño audaz que no peca de excesos. El equipamiento de serie se ha ampliado e incluye volante multifunción plus de tres radios forrado en cuero, climatizador, paquete de luz ambiental y reposabrazos central delantero. Todo ello se integra en una distribución que facilita al conductor cualquier necesidad que pueda tener durante la conducción.

Cuenta también con radio digital DAB+, pantalla táctil de 25,6 centímetros, cuadro de instrumentos Audi

virtual cockpit y un cargador inductivo para teléfonos móviles.

Seguridad en carretera

En el capítulo de seguridad, el A3 ofrece de serie un completo paquete de sistemas, como el *pre sense front*, el asistente para evitar colisiones, el asistente de giro y el sistema de advertencia de abandono involuntario de carril.

Por su parte, el asistente de cruce adaptativo ayuda en el control longitudinal y lateral y se ha complementado con una función de cambio de carril asistido, lo que aumenta el confort de conducción. 

FICHA TÉCNICA

MOTORES: Híbrido gasolina eléctrico, con 204 o 272 CV totales.

AUTONOMÍA ELÉCTRICA: 140 km según homologación.

TRANSMISIÓN: Tracción delantera.

VELOCIDAD MÁXIMA: hasta 226 km/h.

LARGO/ANCHO/ALTO: 4,33/1,81/1,46 metros.

MALETERO: 380 a 1.220 litros.

PRECIOS: Desde 46.230 € hasta 54.430 € (sin las ayudas para vehículos eléctricos).





Sagrado Corazón ★★★★★

DIRECCIÓN: SABRINA Y STEVEN J. GUNNELL ■ DURACIÓN: 95 MIN. ■ GÉNERO: DOCUMENTAL ■ PAÍS: FRANCIA ■ AÑO: 2025

ESTAMOS ANTE una película documental francesa dirigida por **Sabrina y Steven J. Gunnell** sobre el sentido y la historia de la devoción al Sagrado Corazón. El film es una trenza de varias líneas narrativas. Por un lado, nos acerca en clave de ficción a la vida de **santa Margarita María Alacoque** (1647-1690), religiosa y mística francesa que, en el monasterio de la Visitación de Paray-le-Monial (Borgoña), recibió las famosas revelaciones del Corazón de Jesús. A estas recreaciones, magníficamente interpretadas por **Julie Budria**, se suman intervenciones de expertos

y teólogos que explican el sentido de esta devoción y sus raíces evangélicas, ilustradas mediante dramatizaciones de la vida de Jesús. Todo ello, salpicado de testimonios actuales de personas que viven de forma muy especial esa piedad, como **Louis**, afectado por una enfermedad degenerativa; **Zoé**, una futbolista conversa; **Winz**, un cantante francomexicano que fue abandonado por su padre y que descubrió el amor en el Sagrado Corazón, o **Sylvie** y **Jean-Marc**, un matrimonio que reencontra la fe después de años de casados. La película también nos acerca a

figuras históricas como el pintor **Desvallières**, que representó en numerosas ocasiones el Sagrado Corazón, y cuenta con la curiosa participación de **Clémentine Beauvais**, una joven escritora descendiente de la familia de santa Margarita. El film subraya que ya desde los tiempos de los Padres de la Iglesia existía una espiritualidad en torno al Corazón de Jesús que acompañó a diversas místicas medievales. Una película, en definitiva, muy interesante.

Rise up (Levántate)

DIRECCIÓN: LUIS C. LAGOS Y PABLO MORENO
DURACIÓN: 80 MIN. ■ GÉNERO: DRAMA
PAÍS: ESPAÑA ■ AÑO: 2026



AMK (**Javier Lorenzo**) es un boxeador que ha dejado atrás su época dorada y vuelve al ring para enfrentarse a otra gloria. El resultado del combate es fatal: sufre una lesión que le deja paralizado de cintura para abajo. Pero el boxeador está convencido de que con optimismo y fuerza de voluntad volverá a caminar y a subirse al ring. A su lado estarán siempre la enfermera Ana (**Cristina González**), su primer amor de adolescencia, y Jero (**Juan Rueda**), su antiguo entrenador. A simple vista, el film de **Luis C. Lagos y Pablo Moreno** aborda la cuestión de si siguen produciéndose las curaciones milagrosas descritas en los Evangelios, pero en realidad se nos habla de que los caminos de Dios no son nuestros caminos y de que abrazar la voluntad de Dios desde el amor es el único pasaporte a la felicidad. De soslayo se tocan temas como la eutanasia y el aborto, a los que el amor se propone como antídoto. También ocupan un lugar central la conversión, la gracia y el poder intercesor de la oración. El guion de **Benjamín Lorenzo** adapta una novela de Luis C. Lagos que nos acerca a la figura del padre canadiense **Emiliano Tardif**, en proceso de beatificación, y sobre el que se estrenó hace poco el film *Día Ocho*. Una película que toca el Cielo después de descender a los infiernos.

Pétros Ení ★★★★★



DIRECCIÓN: PAULA ORTIZ
DURACIÓN: 60 MIN.
GÉNERO: DOCUMENTAL
PAÍS: ESPAÑA
AÑO: 2026



La directora española **Paula Ortiz** (*Teresa, La virgen roja, La novia, Al otro lado del río y entre los árboles...*) dirige su primer largometraje documental sobre la tumba de San Pedro, a partir de un guion del periodista y escritor **Andrea Tornielli**, director editorial del Dicasterio para la Comunicación de la Santa Sede. *Pétros Ení* ("Pedro está aquí") reconstruye el trabajo arqueológico y los distintos descubrimientos que, a lo largo del siglo xx, fueron jalonando la búsqueda de los restos del primer Papa, martirizado. Toda esta indagación se cuenta a través de un narrador, el actor hollywoodiense **Chris Pratt**, que se introduce una noche en la basílica de San Pedro y nos guía por los misterios que se esconden bajo el baldaquino de **Bernini**. Con él pasamos de la "leyenda" a la evidencia científica. El broche final lo pone el mismísimo **León xiv**, con una bella intervención en las escaleras que conducen a la tumba. Al valor histórico del documental se suma su indudable calidad estética, como no podía ser de otra manera tratándose de Paula Ortiz. La forma en que están filmados los interiores de la basílica es de una gran belleza. Contamos, además, con algunas -pocas- intervenciones de expertos, y con excelentes imágenes de archivo. Cuando termina el film, queda la sensación de haber experimentado una visita al interior de San Pedro que ningún turista podría disfrutar.

La conciencia de lo sagrado

El odio es una pasión que actúa a modo de reflejo mani-fiesto de algo que permanece oculto en los repliegues de nuestra alma. De ahí que el odio religioso sea el más habitual –y el más pujante– de todos los odios: puesto que el ser humano es, por naturaleza, un ser religioso, la represión de su identidad religiosa azuza el odio; o cuando menos un sentimiento de pesadumbre íntima que se suele mitigar abrazando los más diversos sucedáneos idolátricos: utopías ideológicas, afanes mun-

descreído no sentiría irritación alguna ante una cruz, ni querría des-pelotarse ante un sagrario; le parecerían objetos tan triviales o absurdos como a mí me lo parecen los amuletos o las estatuillas de Buda.

Es cierto que las idolatrías sustitutorias en boga pueden travestirse, mediante una suerte de “coraza civilizatoria”, de indiferentismo religioso; y que muchos forofos de tal o cual utopía ideológica, afán mundano o concupiscencia plutónica logran pasar ante una iglesia fingiendo que no se inmu-

el salvaje actúa de forma instintiva o impulsiva; y quienes perpetran estas irreverencias y profanaciones lo hacen muy calculadamente, en volandas de consignas ideológicas, azuzados (o siquiera jaleados) por las biliosas alfaras que les suministraron en los medios de cretinización de masas y en las aulas académicas. Es, pura y simplemente, *odium fidei*, salpimentado con su dosis azufrosa de utopía ideológica en boga.

Pero el caso es que este tipo de profanaciones empieza a hacerse frecuente en nuestro Occidente terminal. Y aquí deberíamos preguntarnos si el caldo de cultivo que las alimenta no será la falta de ardor de los creyentes, la tibieza de nuestra fe, la languidez de nuestras devociones. El ultraje de lo sagrado sólo adquiere su plena dimensión monstruosa cuando se tiene conciencia de lo que significa lo sagrado.

En este sentido, el odiador que arranca la cruz de la cima de un monte o la odiadora que se despelota en una iglesia tienen mucha más conciencia de lo sagrado que muchos creyentes rutinarios que pasan ante el sagrario como quien pasa ante un armatoste, o que se quedan como estafermos en la consagración, o que comulgan de forma frívola e indigna. Y mucha más conciencia también, por cierto, que los prelados que permiten que muchedumbres de turistas estivales se paseen en pantalón corto por las iglesias, como se pasearían por una verbena de pueblo o una feria de productos agropecuarios. Esta pérdida del significado de lo sagrado entre los propios creyentes es un triunfo mucho más jubiloso para los que “creen y tiemblan” que todas las irreverencias y profanaciones de los exaltados. 



Por Juan Manuel de Prada

www.juanmanueldeprada.com



danos, concupiscencias plutónicas o venéreas, etcétera.

Con frecuencia, tales placebos logran hacer creer al hombre que la represión de su identidad religiosa es auténtica “indiferencia”; pero a veces también ocurre que tales placebos idolátricos enardecen su odio religioso: así ha sucedido siempre, en los sucesivos ocasos de la Historia, y así sucede hoy, aunque las utopías políticas en boga se emperifollen de “libertad religiosa”.

Para derruir una cruz o profanar una iglesia es preciso odiar algo que, en lo más secreto de nuestras entretelas, forma parte de nosotros; hace falta –como diría la Epístola de Santiago– “creer y temblar”. Pues alguien que, simplemente, fuese

“Para arrancar la cruz de la cima de una montaña o quitarse el sostén ante un sagrario es preciso ser un creyente invertido”

tan. Pero no es menos cierto que, con frecuencia, tales idolatrías sustitutorias no hacen sino hurgar en la llaga abierta del odio religioso. Para arrancar la cruz de la cima de una montaña o quitarse el sostén ante un sagrario es preciso “creer y temblar”, es preciso ser un creyente invertido. Ni siquiera podemos confundir estas reacciones con actos de mera “barbarie”, pues



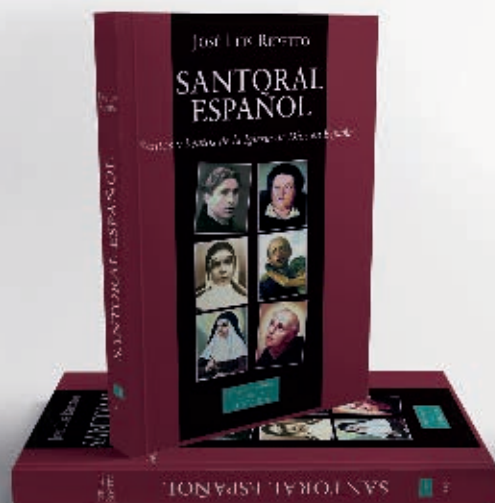
Gratis con cada pedido web,
exhortación apostólica postsinodal
Dignitas infinita

 **BAC** Biblioteca
de Autores Cristianos

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

“La santidad no es un privilegio para unos pocos, sino un don que compromete a todo bautizado” (León XIV)

La llamada universal a la santidad no es una meta inalcanzable reservada a unos pocos elegidos, sino un don activo y un compromiso diario que recibimos con nuestro bautismo. Con estos títulos, la Biblioteca de Autores Cristianos anima a sus lectores a reavivar su fe y asumir con alegría la hermosa responsabilidad de ser santo en el mundo de hoy.



Santoral español
*Santos y beatos de la Iglesia
de Dios en España*

José Luis Repetto

PVP: 38 € | 736 págs.



**Martirologio matritense
del siglo XX (Vol. I)**
Diocesanos

Arzobispado de Madrid

PVP: 45 € | 852 págs.



Antoni Gaudí i Cornet
*Una biografía espiritual e
histórica*

Armand Puig i Tàrrach

PVP: 50 € | 528 págs.



JOSE C. CAÑAS

JAVIER LORENZO

CRISTINA GONZÁLEZ

FELISA PARRAO



RISE UP

ESTRENO EN CINES

25 DE SEPTIEMBRE DE 2026

UNA PRODUCCIÓN DE ARMAGEDDON 2020 AIE CON JAVIER LORENZO, CRISTINA GONZÁLEZ, JUAN RUEDA, JOSE C. CAÑAS, FELISA PARRAO, CARLOS GONZÁLEZ,
SERGIO CARDOSO, ALEJANDRO TORMO, M^a ANGELES ARAHUETES / DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA: RUBÉN D. ORTEGA / GUION: BENJAMÍN LORENZO

DIRECTOR: LUIS C. LAGOS + PABLO MORENO

ARMAGEDDON  AIE



FUNDACIÓN
CARI FILII



Methos Media