

# LUX MUNDI

Hoja católica formativa e informativa

## **Editorial: La Inmaculada Concepción, modelo de santidad**

Este próximo lunes celebramos la Solemnidad de la Inmaculada Concepción. Se trata de una de las grandes fiestas marianas del año litúrgico. Una ocasión propicia, por tanto, para aumentar nuestra devoción a la Virgen María, quien en atención a su divina maternidad fue preservada de todo pecado desde el mismo instante de su nacimiento.

Todos los hombres nacemos con una mancha espiritual: el pecado original, heredado de nuestros primeros padres. En consecuencia, sentimos una cierta inclinación al pecado, que los teólogos llaman “concupiscencia” y que nos lleva a la necesidad del combate espiritual. Un combate en el que, por cierto, no siempre resultamos victoriosos, añadiendo numerosos pecados personales al ya mencionado pecado original.

En María no hay nada de todo esto. Ella nació libre de todo pecado, como se deduce de las significativas palabras que, a modo de saludo, le dirige el Ángel en la Anunciación: “¡Salve, María, llena de gracia!” Además, y por si fuera poco, como enseña el catecismo, “por la gracia de Dios, María ha permanecido pura de todo pecado personal a lo largo de toda su vida” (CEC 493). Por tanto, en María hay una santidad absoluta, rotunda. De ahí que “los Padres de la tradición oriental” la llamen “la Toda Santa (Panaghia)” y la celebren “como inmune de toda mancha de pecado y como plasmada y hecha una nueva criatura por el Espíritu Santo” (CEC 493).

Todo esto nos hace pensar en nosotros mismos, en ese combate espiritual del que hablábamos hace unas líneas: ¿realmente luchamos para evitar todo pecado en nuestra

vida, sabiendo que la vocación es por esencia vocación a la santidad? ¿tenemos el santo de mantener plenamente limpia vestidura blanca que recibimos el día de nuestro bautismo? ¿procuramos confesarnos con frecuencia para mantener nuestra alma lo más limpia posible? ¿intentamos imitar a María especialmente en su santidad de vida?

En este tiempo de Adviento, tiempo de conversión, en el que nos esforzamos por abandonar el pecado y volver a dirigir nuestra mirada y nuestro

corazón sólo a Dios, la Inmaculada Concepción nos acompaña y ayuda para que podamos perseverar en tan noble propósito. Acudamos a ella con toda confianza haciendo especialmente nuestras aquellas palabras que les dirigimos en el Ave María: “Santa María, madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén”.



cristiana

deseo  
esa

## **La voz del Papa: María por su humildad atrae la mirada de Dios**

Del Ángelus del Papa Francisco con motivo de la Solemnidad de la Inmaculada Concepción, 8-XII-21:

“Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días! El Evangelio de la Liturgia de hoy, Solemnidad de la Inmaculada Concepción de la Virgen María, nos hace entrar en su casa de Nazaret, donde recibe el anuncio del ángel (cf. Lc 1,26-38). Una persona se revela mejor en su hogar que en otras partes. Y precisamente en esa intimidad doméstica el Evangelio nos da un detalle que revela la belleza del corazón de María.

El ángel la llama «llena de gracia». Si está llena de gracia, significa que la Virgen está vacía de maldad, es sin pecado, Inmaculada. Ahora, ante este saludo María —dice el texto— «se conturbó» (Lc 1,29). No solo está

sorprendida, sino también turbada. Recibir grandes elogios, honores y cumplidos a veces tiene el riesgo de despertar el orgullo y la presunción. Recordemos que Jesús no es tierno con los que van en busca del saludo en las plazas, de la adulación, de la visibilidad (cf. Lc 20, 46). María, en cambio, no se enaltece, sino que se turba; en lugar de sentirse halagada, siente asombro. El saludo del ángel le parece más grande que ella. ¿Por qué? Porque se siente pequeña por dentro, y esta pequeñez, esta humildad atrae la mirada de Dios.

Así, entre las paredes de la casa de Nazaret vemos un rasgo maravilloso. ¿Cómo es el corazón de María? Tras recibir el más alto de los cumplidos, se turba porque siente dirigido a ella lo que no se atribuía a sí misma. De hecho, María no se atribuye prerrogativas, no reclama nada, no

atribuye nada a su mérito. No siente autocomplacencia, no se exalta. Porque en su humildad sabe que todo lo recibe de Dios. Por tanto, está libre de sí misma, completamente orientada a Dios y a los demás. María Inmaculada no tiene ojos para sí misma. Aquí está la verdadera humildad: no tener ojos para uno mismo, sino para Dios y para los demás.

Recordemos que esta perfección de María, la llena de gracia, la declara el ángel dentro de las paredes de su casa: no en la plaza principal de Nazaret, sino allí, en el ocultamiento, en la mayor humildad. En esa casita de Nazaret palpitaba el corazón más grande que una criatura haya tenido jamás. Queridos hermanos y hermanas, ¡esta es una noticia extraordinaria para nosotros! Porque nos dice que el Señor, para hacer maravillas, no necesita grandes medios ni nuestras sublimes habilidades, sino nuestra humildad, nuestra mirada abierta a El y abierta también a los demás. Con ese anuncio, dentro de las pobres paredes de una pequeña casa, Dios cambió la historia. También hoy quiere hacer grandes cosas con nosotros en la vida de todos

los días, es decir, en la familia, en el trabajo, en los ambientes cotidianos. Ahí, más que en los grandes acontecimientos de la historia, ama obrar la gracia de Dios. Pero, me pregunto, ¿lo creemos? ¿O pensamos que la santidad es una utopía, algo para los profesionales, una ilusión piadosa incompatible con la vida ordinaria?

Pidámosle a la Virgen una gracia: que nos libre de la idea engañosa de que una cosa es el Evangelio y otra la vida; que nos encienda de entusiasmo por el ideal de santidad, que no es una cuestión de estampitas, sino de vivir cada día lo que nos sucede con humildad y alegría, como la Virgen, libres de nosotros mismos, con la mirada puesta en Dios y en el prójimo que encontramos. Por favor, no nos desanimemos: ¡el Señor nos ha dado a todos un buen paño para tejer la santidad en la vida diaria! Y cuando nos asalte la duda de no lograrlo o la tristeza de ser inadecuados, dejémonos mirar por los "ojos misericordiosos" de la Virgen, ¡porque nadie que haya pedido su ayuda ha sido abandonado jamás!"

## **Examen de conciencia para Adviento**

### **EXPLICACIÓN**

Durante el Adviento, Dios nos llama a una conversión profunda: a una conversión de corazón. Ahora, para convertirse, lo primero que cabe hacer comprender aquello que, en nuestra vida, desagrade a Dios: nuestros pecados. Un buen examen de conciencia, como el que presentamos a continuación, nos ayudará a lograr ese conocimiento de nosotros mismos, imprescindible para comprender qué tenemos que corregir, de qué tenemos que convertirnos.

Para hacer bien el examen de conciencia, te sugiero dedicar un cierto tiempo a leer detenida y pausadamente las preguntas del examen y a reflexionar sobre las mismas con valentía, con deseos de conocernos de verdad, sabiendo que todos tenemos los pies de barro. Al examen no vamos a excusarnos, sino a acusarnos con el objetivo de tener claro aquello que debemos cambiar en nuestra vida y, eventualmente, confesarnos para limpiar nuestras almas.

Se puede realizar dicho examen bien todo de una vez o, mejor aún, en varios días, por ejemplo dedicando cada día unos minutos a repasar las preguntas de un determinado mandamiento, al día siguiente del otro, etc. De esta forma lo haremos con más pausa y atención y no se nos hará tan pesado.

Al terminar el examen conviene hacer un sincero acto de contrición en el que, con sencillez, pidamos perdón a Dios por nuestros pecados. Asimismo, puede resultar útil tomar algún o algunos propósitos sobre lo meditado y, si vemos que lo necesitamos, acudir al sacramento de la confesión para recuperar la gracia perdida.

### **EXAMEN DE CONCIENCIA**

#### **1.- "Amarás a Dios sobre todas las cosas"**

¿He negado o dudado deliberadamente alguna verdad de la fe? ¿He leído libros, revistas o periódicos contra la moral o la fe? ¿He pasado mucho tiempo sin rezar? ¿Me

he desesperado hablando contra la Providencia? ¿Me he confesado sin arrepentimiento o sin propósito de enmienda? ¿He cometido sacrilegio callándome, a sabiendas, pecados mortales en confesión, por vergüenza? ¿He abandonado el deber de adquirir una mayor cultura religiosa? ¿Me he avergonzado de ser y mostrarme católico?

#### **2.- "No tomarás el nombre de Dios en vano"**

¿He dicho blasfemias o palabras injuriosas contra Dios, los santos o cosas santas? ¿He jurado sin necesidad o por mala costumbre? ¿He dejado de cumplir algún voto o promesa grave? ¿He dicho chistes irreligiosos? ¿Me he burlado de las personas buenas por el simple hecho de ser buenas? ¿He tenido falta de respeto dentro del templo?

#### **3.- "Santificarás las fiestas"**

¿He faltado los domingos o días festivos a Misa? ¿Me he distraído voluntariamente en Misa? ¿He llegado tarde? ¿He impedido a otros ir a Misa? ¿He trabajado en día de fiesta sin necesidad o hecho que otros trabajen? ¿He cumplido con el mandamiento de comulgar, al menos, por Pascua de Resurrección? ¿Dedico parte de mi tiempo libre en obras de caridad o apostolado?

#### **4.- "Honrarás a tu padre y a tu madre"**

HIJOS: ¿He desobedecido a mis padres en cosas justas: no trabajando o estudiando cuando me lo mandaban, llegando tarde a mis obligaciones, andando con malos compañeros, no apartándome de espectáculos y diversiones malas? ¿Los he tratado con dureza, faltándoles al respeto de palabra o de obra? ¿Me he avergonzado de mis padres ante los demás? ¿Los socorro en sus necesidades? ¿He reñido con mis hermanos? ¿Les he dado mal ejemplo? ¿Me he dejado llevar de la envidia si se

destacaban en algo más que yo? ¿He sido causa de que se rompa la paz familiar? ¿Les he ayudado en lo que necesitaban, tanto material como espiritualmente? En caso de haber muerto, ¿me acuerdo de rezar por ellos y ofrecer alguna misa por su alma?

**PADRES:** ¿Educo a mis hijos convenientemente en la religión y en las buenas costumbres? ¿Los corrijo con cólera o injustamente? ¿Les atiendo en lo que necesitan de vestido y comida? ¿Los maltrato o les deseo algún mal? ¿Los tengo demasiado mimados? ¿Permito que anden ociosos o vagos? ¿Los esposos entre sí, se tratan amable y cariñosamente? ¿Discuten o riñen? ¿delante de los hijos? ¿Se maltratan entre sí, física o verbalmente? ¿Malgastas el dinero en vanidades y vicios?

**5.- “No matarás”**

¿He hecho daño de palabra o de obra a otros? ¿Se lo he deseado de corazón? ¿Tengo odio o rencor a alguien? ¿He hecho algo contra mi propia vida o mi salud? ¿Me he emborrachado? ¿He tomado droga o deseado tomarla? ¿He mantenido opiniones a favor del aborto, crimen abominable? ¿He participado en un aborto, eutanasia, crimen de algún tipo? ¿Me he vengado de alguien o tenido deseos de venganza? ¿Me he entristecido de que a otros les vaya bien o me he alegrado de que les vaya mal? ¿He tenido paciencia con las flaquezas del prójimo? ¿Me he dejado llevar por la vanagloria o la vanidad? ¿He negado el perdón a alguien? ¿Tengo mal genio y riño sin motivo? ¿He dado a alguien un disgusto grave sin razón?

**6 y 9.- “No cometerás actos impuros” y “No consentirás pensamientos ni deseos impuros”.**

¿Me he deleitado en pensamientos y deseos impuros? ¿He mirado, leído o hablado cosas deshonestas? ¿He contado chistes o cantado canciones deshonestas? ¿He mantenido conversaciones indecentes? ¿He tenido alguna acción deshonesta conmigo mismo o con otros? ¿Había alguna circunstancia que agravase dicha acción: parentesco, matrimonio, consagración a Dios, menor de edad...? ¿Mantengo amistades que son ocasión de pecado en esta mate ¿He hecho gestos deshonestos? ¿He procurado rechazar desde el principio cualquier pensamiento o deseo deshonesto? ¿He dicho palabras groseras o malsonantes? ¿He caído en la contemplación de imágenes indecentes, escuchando conversaciones impuras, asistiendo a actos inmorales? ¿He invitado a otros también a participar de estos actos o mirar imagenes indecentes? En el noviazgo: ¿me acerco con más frecuencia a los sacramentos de la Penitencia y de la Comunión para tener más gracia de Dios? ¿Me está alejando de Dios esa relación? ¿Mantengo esta relación sólo por pasatiempo y diversión? ¿Engaño a mi novio/a para que no me conozca realmente como soy? ¿He tenido deseos deshonestos aunque no los haya llevado a cabo?

# 5 PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN

## 1 Examen de conciencia

Debemos revisar con humildad nuestros pecados, nuestras conductas, nuestras faltas y nuestros errores. Debemos realizarlo con la **CONFIANZA EN LA MISERICORDIA DE DIOS.**

## 2 Dolor de los pecados

Es la **contrición** o el **arrepentimiento**, es decir, el **dolor de corazón** de haber cometido los pecados y las faltas. Sin la contrición, nuestras obras externas permanecen estériles.

## 3 Decir los pecados al confesor

Decirle al Sacerdote todos mis pecados, **sin enmascararlos o maquillarlos**. Hay que hacerlo con sencillez y humildad y sin ocultar ninguno de ellos.

## 4 Cumplir la penitencia

Es aquello que nos deja el confesor **para reparar el daño del pecado** que ha sido perdonado. Recordemos que es importante porque el pecado nos daña y daña a otros, por ello hay que reparar con la penitencia.

## 5 Propósito de enmienda

Consiste en el **propósito de no volver a pecar**. Recuerda que enmendar es corregir o rectificar, por ello debemos poner límites tangibles que me lleven a no volver a pecar.

**7 y 10.- “No robarás” y “No codiciarás los bienes ajenos”**

¿He robado algo? ¿Con violencia o a una persona pobre o en un lugar sagrado o con alguna otra condición agravante? ¿He restituido lo robado pudiendo hacerlo? ¿He comprado o vendido algo sabiendo que son objetos robados? ¿He jugado cantidades grandes de dinero? ¿He hecho trampas en el juego? ¿Derrocho el dinero? ¿He cooperado con robos ajenos? ¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño? ¿Tengo codicia excesiva, envidia a los ricos, me quejo a Dios por no tener más riqueza? ¿Llevo con sentido cristiano la carencia de cosas necesarias? ¿Ayudo a la Iglesia en sus necesidades? ¿Doy limosna de acuerdo a mis ingresos? ¿He usado bien mi tiempo, mis fuerzas, los dones que Dios me dio? ¿Los he puesto al servicio del prójimo? ¿Me he dejado llevar de la pereza y la ociosidad?

**8.- “No dirás falsos testimonios ni mentirás”**

¿He mentido con perjuicio grave para mi prójimo? ¿He murmurado? ¿He oído murmurar con gusto? ¿He defendido la fama del prójimo, pudiendo? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He

abierto o leído correspondencia ajena que sus dueños no querían que se leyera? ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían? ¿He ido con chismes de unos a otros? ¿He exagerado los defectos de otros? ¿He ridiculizado al prójimo? ¿He calumniado? ¿He juzgado mal del prójimo sin suficiente motivo?

## ACTO DE CONTRICCIÓN

¡Señor mío, Jesucristo! Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón de haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén.

### **El ejemplo de los santos: San Maximiliano Maria Kolbe**

San Maximiliano María Kolbe (1894-1941) es sin duda uno de los grandes santos marianos de la primera mitad del siglo XIX. Fue canonizado por San Juan Pablo II en 1982.

Se cuenta que su madre, estando preocupada por el futuro de sus hijos, un día regañó a Raimundo (nombre de pila de San Maximiliano) por algo que no había hecho bien el niño: «¿qué va a ser de ti?», le dijo. Aquella pregunta le dolió al niño. Su madre no hizo caso al principio, pero empezó a notar que Raimundo se acercaba con frecuencia, sin hacerse notar, a un altarcito que tenían en casa con la imagen de la Virgen de Czestochowa y allí rezaba llorando. Se le veía serio y pensativo. Viendo aquel comportamiento, ciertamente impropio a su edad, temiendo que estuviese enfermo, su madre le obligó por fin a decirle lo que pasaba.

El pequeño Kolbe, llorando, le respondió: «Mamá, cuando me reprendiste, le pedí mucho a la Virgen que me dijera lo que iba a ser de mí. Luego en la iglesia se lo volví a pedir. Entonces se me apareció la Virgen con dos coronas en la mano, una blanca y otra roja. Me miraba con cariño. Me preguntó si quería aquellas dos coronas. La blanca significaba que perseveraría en la pureza. La roja, que llegaría a ser mártir. Yo le respondí que aceptaba las dos».

La primera corona, la blanca de la castidad, la llevó

fielmente toda su vida hasta el momento de su martirio, profesando un gran amor esponsal a Cristo, a la Iglesia y una piedad filial perfecta, tierna y varonil, hacia la Inmaculada.

Respecto a la segunda, la roja del martirio, la recibió gracias a su sublime ofrecimiento en el campo de concentración y exterminio de Auschwitz, cuando intercambió voluntariamente su persona por la de un padre de familia, el oficial del ejército polaco Franciszek Gajowniczek, quien había sido seleccionado junto a otros nuevos presos para morir de sed e inanición en la terrible celda del hambre, en represalia por la huida de otro preso del Lager. Kolbe, como decimos, se ofreció para ocupar su lugar, salvando la vida del oficial polaco.

Franciszek Gajowniczek fue trasladado en 1944 desde Auschwitz a Sachsenhausen, donde permaneció hasta su liberación por los aliados. Sus hijos habían fallecido en uno de los bombardeos sobre Polonia antes de que fuera liberado. Sin embargo, pudo volver a reunirse con su mujer, y desde entonces se dedicó a dar a conocer la figura de Maximiliano Kolbe. Por este motivo participó tanto de la beatificación de éste como de su canonización, así como en una peregrinación a Auschwitz en acción de gracias en 1972.

### **Algunas noticias eclesiales**

- La aplicación para teléfonos móviles ePrex cumple 10 años. Se trata de una aplicación que facilita el rezo de las horas litúrgicas -Laudes, Vísperas, Completas, etc.- y que se puede encontrar gratis en las tiendas de Apple y de Android. Cuando ePrex llegó al mundo hispanohablante hace una década, pocos podían imaginar que aquella aplicación sencilla, nacida en Italia y centrada únicamente en la Liturgia de las Horas, acabaría convirtiéndose en una de las herramientas espirituales más influyentes del ámbito católico. Hoy acumula casi cinco millones de descargas, llega a más de 180 países y suma una media de 50.000 nuevos usuarios cada mes.
- Del 2 al 4 de diciembre se ha celebrado en Valencia el Congreso "Santo Caliz de Valencia: Investigación, Historia y Alcance Global", organizado por la Fundación Santo Cáliz en colaboración con el Ayuntamiento de Valencia y el Arzobispado, ha sido presidido por el obispo de la diócesis, Mns. Enrique Benavent. Durante el mismo han tenido lugar diversas conferencias, comunicaciones, mesas redondas, etc. donde se han abordado diversas cuestiones relacionadas con la Sagrada Reliquia. Quiera Dios que dicho Congreso haya ayudado a muchos a fortalecer o incluso recuperar su fe.



SI QUIERES MÁS:  
(Enfoca con la cámara en el código Qr)

