

# LA VIRTUD DE LA PUREZA

Encuentra más contenidos que pueden ayudarte en:

\* [www.consagrationalavirgen.com](http://www.consagrationalavirgen.com)

\* Canal de Youtube ADJEMA (*Ad Jesum per Mariam*)



**BIENAVENTURADOS LOS LIMPIOS DE CORAZÓN  
PORQUE ELLOS VERÁN A DIOS**  
(Mt 5, 8)

ÁLVARO GARCÍA DE MOVELLÁN HERNAINZ

# CAPÍTULO 1

## ¿QUÉ ES LA VIRTUD DE LA PUREZA?

La pureza es una virtud que nos lleva a vivir la sexualidad según la voluntad de Dios. También se le da el nombre de “castidad”.

Es un error muy extendido entre los cristianos pensar que esta virtud tan sólo deben vivirla los sacerdotes, las religiosas y en todo caso los que aún no se han casado. Esto es falso. Todo ser humano, sin excepción, está llamado a la virtud de la pureza por la razón de que todo ser humano tiene una sexualidad que debe poner en obediencia a la voluntad de Dios.

Lógicamente cada persona se encuentra en circunstancias de vida distintas con respeto a la sexualidad. Por este motivo la virtud de la pureza se manifiesta de diferentes maneras. En concreto son tres las formas de vivirla:

**1.-Castidad virginal:** Es una manera de vivir la pureza que consiste en consagrar el cuerpo para servicio de Dios renunciando a las relaciones sexuales para siempre. Es propia de los sacerdotes, los religiosos y las religiosas.

**2.-Castidad juvenil:** Aquella que se abstiene, antes del matrimonio, de la práctica sexual. Esta manera de vivir la pureza afecta a todas las personas ya que la sexualidad ha sido creada por Dios para ser vivida en el ámbito del matrimonio. Se llama así porque normalmente es la más propia de la edad juvenil del ser humano.

2.-Lo segundo: prometerle a Dios guardar, de ahora en adelante, virginidad hasta el matrimonio.

## CONSAGRACIÓN DE LA PROPIA VIRGINIDAD

Oh beatísima y sacratísima Virgen que consagraste perpetuamente tu virginidad al Señor, del cual fuiste por la gracia hecha Madre de su Hijo único, ruego a tu inefable piedad a fin de que quieras dignarte concederme la inmensa gracia de ofrecer mi pureza de cuerpo de forma más especial a tu santísimo Hijo, único Señor Nuestro Jesucristo; y yo os prometo, a Él y a Ti, hacer todo lo que esté en mi mano para conservar la pureza virginal durante un año.

Señor Jesús, mi Amado y Salvador, hoy te consagro durante un año, por amor a Ti, para mayor gloria de Dios y como signo de una mayor entrega de todo mi ser, mi pureza virginal. Que esta consagración me ayude a vivir el Evangelio de tal manera que mi vida sea un testimonio del amor de Dios.

Te amo, Señor, y con el deseo de amarte cada vez más y mejor elijo esta consagración. Ayúdame a vivirla y a que sea provechosa para mi alma. Protégeme de las tentaciones y asechanzas del enemigo y hazme participar de los bienes celestiales.

Amén.

*(Basado en una oración de Santa Catalina de Siena)*

¿Cómo se hace? Basta seguir estos pasos:

1.-Piénsalo bien. No lo hagas a la ligera. Sé consciente de lo que significa.

2.-No lo comentes con los demás (a no ser con personas creyentes de gran fe) pues seguramente no te comprenderán, se reirán de ti y lo revelarán indiscretamente. No es un propósito público. Es un propósito personal, íntimo.

3.-Elige un día especial por algún motivo. Es recomendable un día que se celebre algo en honor de la Santísima Virgen María. Si puedes confiéstate unos días antes –o el mismo día– y haz lo posible por recibir la sagrada Comunión. No es estrictamente necesario hacerlo pero ayuda mucho a vivir con fuerza espiritual el momento.

Luego, de rodillas, en la Iglesia o en tu casa, di de todo corazón la oración que encontrarás a continuación, con las adaptaciones debidas según sea tu situación personal.

Te aconsejo que lo hagas por un tiempo limitado y lo vayas renovando (por ejemplo anualmente).

Existe también la llamada “segunda virginidad”. Son personas que desconocían el valor de la virginidad y la han perdido. Más tarde al ser iluminadas por Dios sobre su excelencia se lamentan profundamente de no haberla valorado y desearían no haberla perdido.

Si antes de conocer al Señor perdiste tu virginidad y ahora que tienes fe te gustaría vivirla desde el Señor debes hacer lo siguiente:

1.-Lo primero: confesar los pecados cometidos contra la pureza en una confesión llena de arrepentimiento y dolor.

**3.-Castidad conyugal:** Aquella que ordena la sexualidad dentro del matrimonio según la voluntad de Dios. Hay quien piensa que dentro del matrimonio el sexo puede realizarse cuando se quiera y como se quiera. No es cierto. Dentro del matrimonio puede haber perversiones de las finalidades de la sexualidad. Por eso la virtud de la pureza también debe vivirse en el estado matrimonial.

## CAPÍTULO 2

### ¿ES LA PUREZA ALGO NEGATIVO?

Algunos creyentes han deformado esta virtud viviéndola de forma negativa, convirtiéndola ante todo en un NO a ciertos actos: “No hagas tal cosa, no hagas tal otra...”. Esta manera de enfocar la virtud de la castidad es un error que tiene consecuencias muy negativas:

**Primera:** Esta actitud ha llevado a muchos creyentes a vivir la pureza con angustia pues en el fondo piensan que esta virtud más que aportar algo positivo a su vida lo que hace es quitárselo.

**Segunda:** Ha creado en las personas no creyentes la sensación de que para la Iglesia todo lo relacionado con el sexo se reduce a una colección de prohibiciones: “No hagas esto... no mires lo otro... no pienses en aquello...”.

**Tercera:** Esta actitud negativa es desastrosa para los jóvenes. Muchos padres a la hora de educar a sus hijos en sexualidad se limitan a decirles: “No quiero que hagas tal cosa...”. “¿Y por qué, papá?” “¡Por que no! ¡Es pecado!”. El

joven percibe un NO a ciertos actos pero sin que se le explique el por qué. Normalmente tal educación lleva a dos actitudes: o jóvenes llenos de sentimientos de culpa o una reacción totalmente contraria a lo que se les dice (lanzándose a todo tipo de experiencias sexuales).

Expliquemos el verdadero sentido de la pureza. Es cierto que la castidad implica un NO a ciertos actos y actitudes que deforman el plan de Dios para la sexualidad. Pero si hay un NO es porque primero hay un SI. La pureza no es, en primer lugar, unas prohibiciones. Tiene, ante todo, un sentido positivo. La pureza implica vivir los verdaderos valores de la sexualidad. Implica vivir el maravilloso, hermoso y gratificante plan de Dios al crear el sexo humano. Implica un SI al amor verdadero. “Si” a la entrega por amor, “Si” a la transmisión de la vida, “Si” a colaborar con Dios creador, “Si” al placer sexual como expresión de ese amor...

Precisamente por esto, porque la pureza es un SI a los verdaderos valores de la sexualidad (que son muchos y muy bonitos) debe decir un NO muy claro y muy fuerte a todo aquello que implique vivir una sexualidad que se aleje de estos valores y del maravilloso plan de Dios. “No” al sexo sin amor, “No” al sexo egoísta, “No” al sexo sin vida, “No” a la manipulación y abuso del placer sexual...

Pero el NO viene en segundo lugar. Primero es un SI. Es algo parecido a cuando una chica quiere salir con un chico. Primero no dice que “no” a los demás; primero elige a un chico concreto; hay un “si” a estar con esa persona, a conocerla, a intimar... y en razón de ese “si” surge después

Esta consagración es muy conveniente por dos razones principales:

*Primera:* Esta promesa les ayudará, de hecho, a guardar su pureza. Todo joven debe mantenerse virgen hasta el matrimonio. Los que han consagrado su virginidad de forma especial lucharán con más fuerza por mantener la pureza al ser consciente de que la tienen consagrada a Dios.

*Segunda:* Porque así todo el tiempo que mantengan la virginidad hasta el matrimonio será un tiempo en que esa virginidad les estará santificando. Cuando ofrecemos una consagración al Señor por amor a Él de algún acto virtuoso ganamos mayor mérito y bendición. Cada día que ese joven viva su virginidad es un día de bendición en su vida para él y para su futuro matrimonio.

La virginidad es muy amada por Dios y los jóvenes que hacen esta consagración son queridos por Él de forma especial. Esta consagración les santifica más y mejor, uniéndoles más profundamente al Señor. A Santa Gema Galgani, santa extraordinaria a la que Dios llenó de grandísimos dones celestiales, un día un ángel le reveló: “Es por la excelsa perfección de tu virginidad por lo que Jesús te concede tantas gracias”.<sup>3</sup> Ella había hecho una promesa privada de virginidad desde jovencita.

La experiencia me ha enseñado que los jóvenes que hacen esta consagración reciben grandes ayudas espirituales en su vida cristiana.

<sup>2</sup> SAN CIPRIANO, *De habitu virginum* 22

<sup>3</sup> SANTA GEMA GALGANI, *Carta 118 al Padre Germán*

grandísimo valor en la fe y muchas personas (hombres y mujeres) han abrazado un estado de vida virginal (dentro del sacerdocio o la vida religiosa) para imitar más perfectamente a Jesús (ya que Él no se casó), para estar más disponibles al servicio de los demás (ya que al no estar casados y no tener cargas familiares están más concentrados en obras de apostolado y caridad) y para ser un signo ante todos los demás de que la meta última del ser humano es el Cielo, donde ya no se practicará la sexualidad pues allí no hay matrimonio, según reveló Jesús al explicarnos que en el Cielo *ni los hombres se casarán ni las mujeres tomarán esposo; serán como ángeles en el Cielo (Mt 22, 30)*.

El matrimonio, y por lo tanto la práctica de la sexualidad, pertenecen a este mundo. En el Cielo, aunque no dejaremos de ser hombres y mujeres, no se practicará el sexo. Quiere decir que al final, en la vida eterna, en el mundo futuro, todos viviremos en plena castidad. Para los religiosos y religiosas este es uno de los principales motivos de su voto de castidad ya que pertenece a la esencia de su vocación ser señal para todos de los bienes futuros celestiales y ayudar a los que vivimos bajo las cosas materiales a no olvidar que todo lo carnal pasará y que lo único definitivo es el Cielo eterno. San Cipriano decía a las vírgenes consagradas: “Vosotras comenzáis a ser ya lo que algún día hemos de ser todos”.<sup>2</sup>

Cada vez más jóvenes están animándose a hacer una consagración de su virginidad por amor a Dios durante un tiempo de su vida (normalmente hasta recibir el sacramento del matrimonio).

un “no” a estar con otros chicos pues le impedirían estar realmente con el que ha elegido.

Por esta misma razón la pureza es una virtud de valientes, de personas decididas que quieren vivir la vida a tope y con libertad, en toda su belleza. Nunca jamás será virtud para cobardes, indecisos, borregos que siguen las modas de este mundo. Ese, el cobarde, el que hace lo que todos, tiene mucha dificultad para vivir la pureza.

## CAPÍTULO 3 BELLEZA DE LA PUREZA

**\*La pureza ordena nuestra vida interior:** La pasión sexual desordenada es una cadena de esclavitud: hace que la persona viva sometida a sus sentidos carnales, esclava de la búsqueda del placer y la autosatisfacción... ¡Hay tantos que son esclavos del sexo! La pureza es liberación de esa cadena. Es libertad espiritual. Somete nuestras pasiones desordenadas integrando así las diversas facultades humanas:

*Esta es la voluntad de Dios: vuestra santificación, que os apartéis de la impureza, que cada uno de vosotros sepa poseer su cuerpo con santidad y respeto, no dominado por la pasión, como hacen los gentiles que no conocen a Dios (1 Tes 4, 3-5)*

“La castidad implica un aprendizaje del dominio de sí, que es una pedagogía de la libertad humana. La alternativa es

clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado”.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, número 365

**\*La pureza nos ayuda a amar a los demás:** La castidad es una virtud para vivir mejor el amor. Por culpa del desorden pasional muchas veces nuestro amor a los demás se expresa de forma egoísta y utilitaria, usando al otro en nuestro propio beneficio. Esto es contrario a la esencia del amor verdadero que supone entrega. El sexo no se libra de este error pues fácilmente se busca por puro egoísmo, para satisfacer nuestro placer sexual. La pureza, al someter nuestro desorden pasional, ayuda a quien la vive a purificar las intenciones de su corazón, elevando su amor a la posibilidad de convertirlo en un don desinteresado de sí mismo

Por este motivo el único sentido que tiene vivir la castidad, sea cual sea la forma en la que se viva (soltero o casado), es para amar mejor. Dios no nos pide vivir la pureza para eliminar o recortar nuestra capacidad de amar. Todo lo contrario: Dios nos pide la pureza para potenciar y elevar nuestra capacidad de amar.

Por aquí se ve el error tan grande que tienen aquellos que piensan que una persona casta no sabe amar. Esto lo dicen porque tienen una visión materialista del amor, confundiéndolo con el sexo. La pureza tiene el sentido de ayudar a nuestro corazón para que tenga la capacidad de amar verdaderamente, eliminando todas las imperfecciones que pueden darse en el amor humano.

“Dios mío, Señor Jesús: Tu me conoces, sabes quién soy yo, conoces este corazón, Tú lo creaste, conoces esta alma desde antes de crearla, ¿qué necesito decirte yo? Que tengas misericordia de mí. Yo quisiera glorificarte con mi cuerpo. Reconozco, Señor, que he tenido confusión en este terreno y no he sabido ver con claridad tu voluntad. Te pido humildemente que me ilumines para que comprenda cómo debo glorificarte con una vivencia de la sexualidad según tu plan y me des fuerzas para poder vivirlo.

Yo elijo hoy, y me decido, por la pureza, para glorificarte, amarte y ponerte en el primer lugar de mi vida y de mi corazón.

Dios mío, te amo, te adoro, creo en ti, me fio plenamente de tu palabra y quiero confiar sólo en Ti. No me abandones y ayúdame.

Amén”

## CAPÍTULO 7 EL VALOR DE LA VIRGINIDAD

Cuando llegó el momento de nuestra salvación y el Hijo de Dios se hizo hombre lo hizo en el seno de una mujer virgen, la Santísima Virgen María. La virginidad de María se convierte, por intervención divina, en una virginidad fecunda, más fecunda que cualquier maternidad, pues trae al mundo ni más ni menos que al mismísimo Dios hecho hombre. Por eso, desde entonces, la castidad virginal ha tenido un

este tema? ¿No será que no acabamos de creérmolo? ¿No será que nos han metido desde la sociedad otros modelos de entender la sexualidad que han arraigado profundamente en nuestra mente haciéndonos dudar del plan de Dios? Y así muchos creyentes han traicionado en su sexualidad a Dios y han preferido seguir la enseñanza del mundo.

Contesta con sinceridad estas preguntas:

“¿Soy cristiano? ¿Creo que Jesús es el Señor? ¿Creo que Dios creó la sexualidad? ¿Me fío que el plan de Dios es mejor que el plan de los hombres? ¿Dejo a Jesús ser el Señor de mi sexualidad? ¿Reina el Señor en mi manera de entender el sexo y en mi manera de ponerlo en practica?”

Si las respuestas no son afirmativas usted necesita convertirse en este ámbito de su vida. Necesita que su mente acepte los criterios de Dios y no los del mundo: *Os exhorto, pues, hermanos, a que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios; este es vuestro culto espiritual. No os amoldéis a este mundo, sino transformaos por la renovación de la mente, para que sepáis discernir cuál es la voluntad de Dios, qué es lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto (Rm12,1-2).* Necesita convertir su manera de entender y vivir la sexualidad a lo que Dios pide y enseña. Sólo el plan de Dios trae verdadera alegría, paz y felicidad. Sólo vivir la sexualidad según los fines para los que Dios la creó hace que su ejercicio sea santo y pueda fructificar para la vida eterna.

**\*La pureza nos da una mirada limpia:** Las personas que viven la pureza hacen con facilidad amistades ya que su interés en los otros no se centra en lo sexual sino en un amor sano y limpio. La persona que no vive la pureza tiene una mirada sucia: casi siempre está pensando en el sexo. Le es difícil hacer amigos de verdad.

**\*La pureza produce alegría:** Precisamente por integrar nuestra vida, por hacernos madurar en un amor de entrega y por darnos mirada limpia la pureza produce gran paz y alegría en quien la vive. El que no vive la castidad suele albergar en su vida un fondo de tristeza e insatisfacción. Como sacerdote ha sido para mi penoso comprobar que la vida triste y mediocre de gran cantidad de cristianos tenía su origen en una vivencia defectuosa de la castidad.

**\*La pureza nos acerca a Dios:** Todo lo que nos ayuda a amar y mirar la vida con belleza e inocencia nos acerca a Dios. Y esto es precisamente lo que la castidad produce en nosotros. Por eso la pureza nos une más al Señor: *Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios (Mt 5, 8).*

En mi experiencia, sobre todo con jóvenes, he podido comprobar que muchas personas que se alejan de Dios lo hacen porque han empezado a cometer pecados de impureza. Ponen otras excusas: “No entiendo a la Iglesia... Dios no me oye... Estas cosas ahora no van conmigo...” No quieren reconocer la verdad: la impureza ha apagado la luz de Dios y la inocencia en su vida.

Por estas razones los santos siempre han procurado vivir la santa pureza y no se han cansado de recomendarla vivamente. Ciertamente la santa pureza no es ni la primera ni la principal de las virtudes cristianas. Son más importantes la humildad, la obediencia a la fe y sobre todo la caridad, reina de todas las virtudes. Pero también es cierto que la castidad es como una condición necesaria para poder vivir correctamente con pureza de corazón el resto de las virtudes. Sin ella no puede haber vida cristiana plena y auténtica.

## CAPÍTULO 4 ES POSIBLE VIVIR LA PUREZA

Muchas personas dicen: “¡No puedo! ¡No soy capaz de mantener la pureza! ¡Es más fuerte que yo!” . Otras dicen: “Es imposible... he vivido una vida de mucho desorden sexual y ahora no me veo con fuerzas de guardar la castidad... no puedo...”.

Es cierto que a veces no tenemos fuerzas, que la tentación es superior a nosotros, que nuestra mala vida pasada llena de prácticas sexuales contrarias a la voluntad de Dios nos inclina a seguir pecando... todo eso puede ser cierto... pero hay una verdad mayor que éstas: Dios siempre está dispuesto a ayudarnos. Y con su fuerza y su gracia todo lo podemos. Dice la Sagrada Escritura: *Dios es fiel, y Él no permitirá que seáis tentados por encima de vuestras fuerzas, sino que con la tentación hará que encontréis también el modo de poder soportarla* (1 Cor 10, 13)

afirmar su señorío si dejo que reine en todos los ámbitos de mi ser menos en los que se refieren a la sexualidad? ¿Cómo puedo decir que vivo el principal mandamiento del cristiano que es *amar al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente* (Mt 22, 37) si los temas referentes a la sexualidad los considero “algo privado” y me reservo actuar en ellos según a mi me parezca conveniente y no según el Evangelio?

¿Quieres glorificar a Dios con tu vida? Escucha atentamente lo que Él mismo te dice en su Palabra: *Glorificad a Dios con vuestro cuerpo* (1 Cor 6, 20).

Con la pureza tocamos un aspecto esencial del ser cristiano pues el cuerpo es parte de mi persona. ¿Creo o no creo en Dios como único Señor? ¿Me creo o no me creo que su mensaje de salvación, incluidas sus enseñanzas sobre la sexualidad, es el mensaje de la luz y de la vida, el mensaje que me hace más feliz y el que responde plenamente a lo que mi corazón anhela y desea? ¿Confío o no confío en que Dios sabe mejor que nosotros lo que nos conviene y nos da paz y alegría?

Muchos cristianos tienen auténtico complejo a la hora de hablar de la sexualidad desde la fe. Les parece defender ideas trasnochadas, antiguas, contrarias a las necesidades del ser humano... Estos cristianos han dejado de tener fe en Dios. Si creemos que el Señor creó la sexualidad para felicidad de los hombres, ¿por qué nos da miedo hablar del maravilloso plan que la Palabra de Dios nos revela sobre

## CAPÍTULO 6

### ¿JESÚS ES TU SEÑOR?

Una grandísima cantidad de cristianos no viven la pureza en su sexualidad. Es frecuente oírles decir: “En ese tema la Iglesia no debe meterse... que cada cual haga lo que considere correcto... Eso son temas privados de cada uno...” Esta manera de pensar y hablar es un error gravísimo. No se trata simplemente de que hagas lo que te dice la Iglesia. No se trata tampoco de que nadie quiera meterse en tu privacidad. La cuestión es mucho más profunda: se trata de saber si realmente vives la fe de verdad o no.

Nosotros decimos que *Jesucristo es Señor* (Flp 2, 11). Es una de las afirmaciones básicas del cristiano: la proclamación de que Jesús “*Es el Señor*” (Jn 21, 7). Para un cristiano decir que “Jesús es el Señor” no es simplemente una afirmación de fe. Es también una afirmación vital, llena de consecuencias prácticas. Jesús es Señor porque reina sobre todo. Jesús es mi Dios, mi Salvador, mi Rey. Por Él he quedado libre del pecado. Por Él he sido hecho hijo de Dios. Por Él se me ha prometido la salvación eterna. Jesús debe ser mi Señor en todos los ámbitos de mi vida: debe ser el Señor de mi tiempo, el Señor de mi trabajo, el Señor de mi corazón, el Señor de mi mente, el Señor de mi descanso, el Señor de mi matrimonio... y sí: también el Señor de mi cuerpo y el Señor de mi sexualidad.

¿Cómo puedo seguir afirmando que Jesús es el Señor si en algunos aspectos de mi vida no dejo que lo sea? ¿Cómo

¿Es fuerte la tentación? Pídele fuerzas a Aquel que es la misma fuerza. ¿Crees que no puedes? Pídele al Señor que sostenga tu debilidad.

El secreto de los cristianos para poder vivir la santidad y las virtudes es que no sólo contamos con nuestras fuerzas sino sobre todo con la ayuda de la gracia divina. Ella es la que nos permite vivir una vida santa según los mandamientos de Dios. Desde que Jesucristo murió por nosotros hemos sido convertidos en nuevas criaturas. ¡Somos hijos de Dios! Estamos revestidos de Cristo, llenos del Espíritu Santo. Las tentaciones se pueden vencer, los pecados se pueden evitar. Cristo ha roto las cadenas del pecado que nos esclavizaba y nos ataba. Con la fuerza de su Cruz podemos vencer cualquier tentación y decir con plena seguridad: *Todo lo puedo en Aquel que me da fuerzas* (Flp 4, 13).

Afirmar que no es posible para algunos la castidad es lo mismo que afirmar que Dios nos ha pedido algo que no es posible guardar. Esto es insultar a Dios insinuando que no es bueno ni justo pues nos pide cosas imposibles. Pero Él nos dice en la Biblia: *Este precepto que Yo te mando hoy no excede tus fuerzas, ni es inalcanzable* (Dt 30, 11)

Nuestra fe ha definido de forma solemne esta verdad:

“Dios no manda cosas imposibles, sino que al mandar lo que manda, te invita a hacer lo que puedas y a pedir lo que no puedas, y te ayuda para que puedas”.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> CONCILIO DE TRENTO, *Decreto sobre la justificación, sesión 6a, Capítulo 11* (13-1-1547)

Aplicado al tema de la pureza se nos dice: haz lo que esté en tu mano para guardarla y en lo que veas que no puedes pídele las fuerzas a Dios confiando con fe en Él, y Él te ayudará para que puedas.

Hay quién se excusa diciendo: “Es que yo soy así... soy muy pasional... no puedo evitarlo... ¿qué le vamos a hacer? No soy un santo”... No lo eres pero con tu esfuerzo y la ayuda de Dios podrías serlo. No te excuses en tu debilidad para no luchar contra el pecado. Toma una decisión firme: “Yo quiero en mi vida vivir mi sexualidad según la voluntad de Dios. Quiero vivir la castidad. Quiero controlar mi instinto sexual”. Y pon los medios para lograrlos.

No pierdan la esperanza aquellos que caen con frecuencia en pecados impuros. Por muchos que sean los pecados que uno ha podido cometer en este terreno, por mucho que nos cueste librarnos de esta odiosa esclavitud, nunca jamás debemos desesperarnos. Dios siempre nos espera para levantarnos y darnos una nueva oportunidad. Este es el gran engaño del demonio: quitarnos la esperanza, la ilusión. Ante nuestras caídas, ante nuestros fallos, nos sugiere: “¿Ves? No eres capaz. Nunca podrás vivir la castidad. Esto no es para ti...”.

Desde luego si las caídas son repetidas y frecuentes habrá que pararse seriamente y reflexionar si realmente se están poniendo todos los medios posibles para luchar contra la impureza. ¿Estoy haciendo todo lo que puedo? ¿Me estoy esforzando de verdad? ¿Pongo en práctica todos los medios para guardar la pureza? ¿Lucho en serio?...

vencen los cobardes. Es decir: los que huyen ante la ocasión. ¡Cuántas caídas vergonzosas han tenido que lamentar a lo largo de la historia aquellos que se creían lo suficientemente fuertes para mantenerse en la ocasión de peligro sin abandonarla! En cambio, ninguna derrota han sufrido los que han huido de ella. ¿Estás viendo la tele y sale alguna escena provocativa? Mira hacia otro lado, cambia de canal, apágala. ¿Estás con una persona que te atrae? Procura no quedarte a solas con ella. ¿Os habéis quedado solos casi sin darte cuenta y la cosa se está yendo de las manos? Huye. Más vale huir y conservar la pureza que mostrarse valiente y caer en el pecado miserablemente. Así lo hizo José, el hijo de Jacob. Cuando la mujer de su amo trató de seducirlo José, sin pensárselo dos veces, salió corriendo (*cf Gn 39. 1-12*). Así han hecho los santos a lo largo de los siglos. Un día San Felipe Neri fue a casa de una prostituta pues ésta mostraba interés por escucharle para convertir su vida a Dios. El santo, pensando que podía ayudar a un alma, fue inocentemente al lugar. Pero cuando estaba a solas con la mujer ésta mostró sus verdaderas intenciones y se le insinuó descaradamente. ¿Qué hizo San Felipe? Salió corriendo. La mujer, despechada, y llena de ira por escapársele su presa, le tiró un taburete a la cabeza mientras huía.

Y por supuesto el remedio de los remedios: huir de las ocasiones. Todos los santos están de acuerdo en que huir de todo aquello que ponga en riesgo la pureza es el medio más necesario para conservar esta virtud. Ponernos en ocasión de pecado impuro es ya casi pecar pues nuestra debilidad es grande. *¿Puede alguien andar sobre brasas sin que así se le quemem los pies? (Prov 6, 28).*

La gran mayoría de personas que cometen algún pecado impuro reconocen que sus caídas son ocasionadas por haber mirado cosas sexuales en la televisión o en el móvil, haberse quedado a solas con una persona que les atraía, haber escuchado o leído cosas eróticas, pornográficas, etc... Esta claro que si hubieran huido de estas cosas no habrían caído o por lo menos la tentación no habría tenido tanta fuerza.

No se trata de que seamos unos asustadizos que huyen de todo. Se trata de que nos examinemos con honestidad y sinceridad para darnos cuenta de que ciertos ambientes, ciertas lecturas, ciertas imágenes, ciertas películas, ciertas maneras de vestir, ciertas maneras de bailar, ciertas personas, son, para nosotros, una clara ocasión de pecado. Cuando tengamos localizadas estas cosas no nos queda más remedio que evitarlas. Son un peligro para nuestra castidad. Jesús, hablando justamente de los peligros de la ocasión que lleva a la impureza, dijo: *Si tu ojo derecho te induce a pecar, sácatelo y tíralo. Más te vale perder un miembro que ser echado entero en el Infierno (Mt 5, 29).*

Si es necesario habrá que huir, literalmente, de la ocasión peligrosa. En la batalla de la castidad, dicen los santos,

Aún así insistimos: nunca, nunca, nunca, pase lo que pase, olvidar que la misericordia de Dios es mayor que nuestros pecados. En la cruz de Cristo todos nuestros vicios fueron perdonados... y no hay pecado más fuerte que el amor de Dios y el poder de su Pasión.

## CAPÍTULO 5

### MEDIOS PARA VIVIR LA PUREZA

Según la enseñanza espiritual de nuestra fe si queremos guardar la pureza y castidad en nuestra vida debemos usar los siguientes medios:

- 1.-La oración**
- 2.-Confesarse y comulgar con frecuencia**
- 3.-Una verdadera devoción a la Santísima Virgen María**
- 4.-Practicar la mortificación**
- 5.-Huir de las ocasiones de pecado**

La oración siempre es el medio principal para obtener la virtud pues toda luz y fuerza para hacer el bien nos viene de Dios y Él ha prometido escucharnos si le pedimos de corazón: *Pedid y se os dará (Mt 7, 7)*. La misma Sagrada Escritura nos propone la siguiente oración: *Señor, padre y Dios de mi vida, no dejes que sea altiva mi mirada, y aparta de mi la concupiscencia. Que la sensualidad y la lujuria no se apoderen de mí, no me entregues a una pasión vergonzosa (Si 23, 4-6).*

Confesarse y comulgar con frecuencia es un fortalecimiento espiritual imprescindible en la lucha por la pureza. La gracia que Jesús da a través de los sacramentos no podemos encontrarla en otros medios espirituales. Mínimo confesarse una vez al mes (incluso a veces cada quince días) y comulgar semanalmente en la Santa Misa del Domingo (aunque es muy recomendable, si es posible, comulgar entre semana).

Una devoción auténtica y fervorosa a la Santísima Virgen María ha mostrado, en la experiencia de la Iglesia, que es fundamental para lograr vivir la pureza. Ella, en cuya vida brilló de forma especial la pureza virginal, tiene un gran poder para librar a sus devotos de las cadenas impuras y alcanzarles la gracia de la castidad. Es especialmente recomendable rezarle el Santo Rosario, llevar impuesto el Escapulario y consagrarse a Ella.

La palabra “mortificación” significa *dar muerte*. Dios nos pide que demos muerte a todas las tendencias desordenadas de nuestras pasiones que nos hace llevar una vida carnal, mundana y terrena: *Mortificad cuanto en vosotros es terreno: fornicación, impureza, pasiones, malos deseos y la codicia, que es una idolatría, todo lo cual atrae la ira de Dios sobre los rebeldes (Col 3, 5-6).*

La mortificación supone privarme de cosas que pueden ayudar a despertar o alimentar la pasión sexual desordenada.

En concreto es necesario:

*\*Mortificar nuestra vista:* si miro todo tipo de imágenes que puedan despertar mi sensualidad es claro que como mínimo sufriré tentaciones contra la castidad con más intensidad que quien no hace esto. Hay que saber negar nuestra curiosidad y deseo de mirar aquello que pone en riesgo la pureza. Nuestros ojos son como las ventanas de nuestro corazón. Si no quiero que mi casa se ensucie debo mantener cerradas las ventanas. Por supuesto nada de mirar pornografía. Tampoco mirar escenas que despierten mi sexualidad.

*\*Mortificar nuestra comida:* si comemos demasiado, comidas suculentas y llenas de placeres gustativos, pronto despertarán el resto de apetitos corporales. Esto ocurre sobre todo con el abuso de la bebida ya que el estado de embriaguez nos desinhibe permitiendo al mundo pasional tomar el control de nuestra vida. La Sagrada Escritura suele unir el vicio de la bebida al de la lujuria: *No os emborrachéis con vino, que lleva al libertinaje (Ef 5, 18).*

*\*Mortificar nuestro cuerpo:* A veces quizás sea conveniente, ante una tentación muy fuerte contra la pureza, castigar corporalmente nuestros sentidos para reconducirlos al bien. San Benito se revolcó en un matorral de zarzas y ortigas para expulsar la peor tentación contra la pureza que tuvo jamás. San Francisco de Asís se revolcó desnudo por la nieve en pleno invierno para acallar los ardores carnales. San Francisco de Paula se tiró a un torrente de agua helada. Y Santa Gema Galgani, también hizo lo mismo para combatir una terrible tentación sexual.