

## **Cómo vivir la castidad en un mundo hipersexualizado.**

La virtud de la pureza o castidad es el hábito de usar el sexo correctamente. La castidad modera las apetencias sexuales para que sean razonables. Es una virtud importante que **capacita para amar**. Si se deteriora, surgen graves consecuencias para la dignidad humana y para la familia. La castidad se puede vivir en tres situaciones: individualmente, en el noviazgo y en el matrimonio.

**¿Cómo se ejercita la castidad individualmente?** Individualmente la castidad exige rechazar cualquier placer sexual, defendiendo y educando el propio corazón. La castidad es importante precisamente por esto: porque protege el corazón del egoísmo y lo capacita para el auténtico amor.

**¿Cómo se ejercita la castidad en el noviazgo?** La castidad en el noviazgo abarca dos aspectos: Rechazar cualquier placer sexual individual o compartido. Manifestarse limpiamente el cariño aprendiendo a amar sin egoísmos.

Ahora nos deberíamos responder:

**¿Es posible la castidad?** En algunos lugares el ambiente dificulta mucho la castidad. Pero siempre es posible practicarla con ayuda de varios recursos que reunimos en tres grupos: el esfuerzo propio, la ayuda de Dios y de los hombres. Estos medios pueden ejercitarse en el momento de la batalla o con antelación para estar entrenados.

### **El esfuerzo propio en la castidad se aplica en varios campos:**

- Decisión firme de luchar.- Repetirse a menudo el deseo firme de mantener limpio el corazón.

- Huir de las ocasiones.- Por ejemplo si la TV es fuente de pecados, será conveniente reducir su tiempo.

- Guardar la vista.- La vista es un sentido muy ligado a los deseos del corazón, y su dominio protege el corazón y lo educa. Con la ventaja de que cabe entrenarse apartando la mirada de imágenes normales que la curiosidad desea conocer.

- Servir a los demás, para que el corazón aprenda a amar.

- Mortificarse.- Acostumbrarse a dominar los gustos del propio cuerpo es un entrenamiento claro para controlarlo en temas sexuales. Algunos sacrificios que ayudan a dominar el propio cuerpo: Comer con moderación, controlando el gusto y el apetito. Sentarse en posturas menos cómodas, dominando el sentido del tacto, que precisamente está muy relacionado con los placeres sexuales. Ducharse rápido, aunque al tacto le apetezca continuar.

**¿Ayuda de Dios en la castidad?** Se consigue mediante la oración, los sacramentos, la devoción a María Santísima y la humildad. Se trata sencillamente de pedir el auxilio

divino con humildad, confianza y perseverancia. La oración y la piedad en sí mismas ayudan a elevar el corazón apartándolo de los gustos terrenos.

**¿Por qué interesa la humildad para la castidad?** Una persona orgullosa se mantiene altiva ante Dios, mientras que la humildad sitúa al hombre en su verdadero lugar ante el Creador. En consecuencia:

La humildad es necesaria para avanzar en cualquier virtud pues "Dios resiste a los soberbios y a los humildes da su gracia".

Cuando el alma se rebela contra Dios, el cuerpo se rebela contra el alma. Si el alma se pone en su lugar respecto a Dios, el cuerpo también respetará la voz de la voluntad.

**¿Ayuda de otras personas en la castidad?** Para avanzar en la vida cristiana es recomendable una dirección espiritual, donde se reciben consejos y ánimos que facilitan el esfuerzo. Esta ayuda será eficaz en la medida que haya una sinceridad previa. En el caso de la castidad, el ánimo sincero es algo costoso pero presta un beneficio doble, pues además de recibir apoyos se mejora la humildad. (Al orgullo le cuesta reconocer los defectos; haciéndolo se ejercita la humildad).

**¿Ayuda mutua en el noviazgo?** Conviene que los novios estén de acuerdo en vivir la castidad ayudándose uno al otro a defender su corazón, su dignidad y su amor.