

## **ES POSIBLE LA CASTIDAD**

- A. ¿En qué consiste?
- B. ¿La castidad es posible?; ¿cómo?

### **A. ¿En qué consiste?**

1. ¿Qué es la castidad? 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.

2. ¿Cómo se ejercita la castidad individualmente? Individualmente la castidad aparta 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.

3. ¿Cómo se ejercita la castidad en el noviazgo? La castidad en el noviazgo rechaza cualquier placer sexual individual o compartido. Ayuda a manifestar limpiamente el cariño aprendiendo a amar sin egoísmos.

4. ¿Cómo se ejercita la virtud de la castidad en el matrimonio? La virtud de la pureza o castidad en el matrimonio incluye: el uso correcto del sexo con el propio cónyuge (hijos); y el rechazo de otros placeres sexuales.

### **B. ¿La castidad es posible?; ¿Cómo?**

1. ¿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.

2. El esfuerzo propio en la castidad se aplica en varios campos:



\* Decisión de luchar.- Repetirse a menudo el deseo firme de mantener limpio el corazón. Para fortalecer esta decisión, puede ayudar proponerse plazos cortos; por ejemplo, hasta el próximo miércoles, etc.

\* Huir de las ocasiones.- En la medida que sean fuente de pecados, habrá que reducir o suprimir playas, discotecas, tv, internet... Privarse de algunas cosas apenas importa a quien defiende su amor.

\* Guardar la vista.- La vista es un sentido muy ligado a los deseos, y su dominio protege y educa el corazón. 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.- La costumbre de dominar los gustos del propio cuerpo sirve de entrenamiento para controlarlo en temas sexuales.

3. ¿Ejemplos de mortificación? 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.

4. ¿Ayuda de Dios en la castidad? La ayuda de Dios en la castidad se consigue mediante la oración, los sacramentos, la devoción a María Santísima, etc. Conviene suplicar el auxilio divino con perseverancia y humildad. El mismo hecho de rezar ayuda, pues se eleva el corazón de lo terreno.

5. ¿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 respecto al 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".

\* El influjo beneficioso de Dios abarca alma y cuerpo. Cuando el alma se rebela contra Dios, se rompe el equilibrio y el cuerpo se rebela contra el alma. Si



el alma se pone en su lugar ante el Señor, el cuerpo también respetará la voz de la voluntad.

6. ¿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).

7. ¿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. Algo semejante puede decirse de los casados; conviene que se animen a tener hijos, a usar bien el matrimonio, a ser fieles.