

caritas christi

La Fragua

en la vida cotidiana



5

Castos por el Reino de los cielos

Tiempo **Ordinario II**

CARITAS CHRISTI 2013



Esta etapa de la fragua, centrada en la actividad que el herrero realiza sobre el yunque, **simboliza el proceso de configuración con Cristo.**

OBJETIVOS

- Pasar de actitudes individualistas y egocéntricas a actitudes oblativas.
- Profundizar en el conocimiento de la persona de Jesús.
- Crecer en la experiencia de seguimiento de Jesucristo mediante los votos y las virtudes apostólicas, al estilo de san Antonio María Claret.
- Redescubrir la Eucaristía, como “lugar de encuentro” con Cristo.
- Mejorar la capacidad para la vida comunitaria y el diálogo.

CUADERNOS

1. Al encuentro de Jesús
(Adviento-Navidad)
2. Consagrados a Dios y a los demás
(Tiempo Ordinario I)
3. Pobres de hecho y de espíritu
(Cuaresma)
4. Buscadores de la voluntad del Padre
(Pascua)
5. **Castos por el Reino de los cielos**
(Tiempo Ordinario II)
6. Hasta que Cristo viva en nosotros
(Tiempo Ordinario III)
7. En comunión para que el mundo crea
(Tiempo Ordinario IV)
8. Transformados por la Eucaristía
(Tiempo Ordinario V)
9. Urgidos por el amor de Cristo
(Tiempo Ordinario VI)

contenidos



Introducción > 4



Sugerencias para el encuentro comunitario > 20



Pistas para la *lectio divina* > 21



Reflexión > 6

- 2.1. Vivir la castidad en un mundo hipersexualizado
- 2.2. Enamorarse de Dios y permanecer en su amor
- 2.3. La alianza con Dios
- 2.4. El regalo de la relacionalidad
- 2.5. Cómo afecta el estrés a una vida casta
- 2.6. La neurobiología de las adicciones sexuales



Textos para profundizar > 28

- Anexo 1: El mérito es del que está en el ruedo
Anexo 2: Sobre el amor
Anexo 3: Un nuevo estilo de vida: arder en caridad

1. Introducción

Una vez más, el año litúrgico nos devuelve al tiempo ordinario tras vivir profundamente, tanto a nivel personal como pastoral, la experiencia gozosa de la Resurrección del Señor, a quien intentamos imitar constantemente en nuestra vida consagrada. Curiosamente, este período del año litúrgico alberga un gran número de fiestas importantes, como **el Corpus Christi, la Santísima Trinidad, el Sagrado Corazón de Jesús y el Inmaculado Corazón de María**. Cuando las consideramos a la luz de la castidad célibe, tema que el proyecto Fragua nos ofrece como hilo de reflexión en este tiempo litúrgico, adquieren un significado especial. Estas fiestas también son, de modo singular, memoria del infinito amor de Dios y de la bienaventurada Virgen María hacia cada uno de nosotros. En efecto, es el fuego del amor de Dios el que nos apremia a convertirnos en imagen suya a través de nuestra vida consagrada. El Inmaculado Corazón

de la Virgen María es también símbolo de una consagración completamente casta a Dios por amor. Además, durante este tiempo (concretamente, el 13 de junio), también celebramos el 178 aniversario de la ordenación sacerdotal de nuestro fundador, san Antonio María Claret. Visto desde el trasfondo de celebraciones tan relevantes, el tema que nos va a ocupar durante este período resulta apropiado y significativo.

La castidad célibe conforma una dimensión fundamental de nuestra vida como personas consagradas. Implica a toda la persona, nuestra sexualidad, nuestra afectividad y nuestras relaciones. Merece la pena que te preguntes en esta etapa: ¿En qué medida me han ayudado las dos etapas anteriores de la experiencia de la Fragua (*Quid Prodest, Patris Mei*) a mejorar la integración de esta dimensión de mi vida? Recuerda que el tema fue ya abordado, desde la perspectiva *Quid Prodest*, en

el Cuaderno 8 de esa etapa. ¿Cómo he vivido, hasta ahora, mi experiencia de castidad célibe como consagrado? “La caridad de Cristo nos apremia” son palabras de san Pablo asumidas por nuestro Fundador que desvelan el ardiente celo con que vivía su amor por Cristo y por la humanidad. Gustaba de orar así: “¡Oh Dios mío! Yo no quiero nada de este mundo; no quiero más que vuestra divina gracia, vuestro santo amor y la gloria del cielo” (Aut 636).

El corazón de Claret, henchido del amor de Dios, y su pasión por la salvación de la humanidad evidencian la calidad e integridad a la que llegó en su vida afectiva. Claret pedía constantemente a Dios el don del amor casto y cuidaba de ponerse a salvo, con ayuda de la bienaventurada Virgen, cuando su integridad se veía amenazada. La castidad es esa energía espiritual capaz de proteger al amor de los peligros del egoísmo y la cólera, posibilitándonos avanzar hacia una completa realización afectiva y emocional.

Como religiosos, hemos de contemplar nuestra castidad célibe como un carisma recibido y no como una imposición eclesial; se enraíza en nuestra experiencia religiosa del amor tremendo y fascinante de un Dios que nos invita a ser sus “esposos”. Es esta peculiar amistad exclusiva con Dios lo que convierte nuestro celibato en un hecho religioso genuino e incorpora a nuestro estilo de vida célibe el reto de la fidelidad.

Vivimos nuestra castidad enmarcada en un estilo de vida compartida como comunidad religiosa, y desde la relación apostólica con otras muchas personas. Una castidad célibe implica necesariamente asumir nuestra sexualidad, nuestra afectividad y nuestras relaciones personales. No obstante, a veces es esta un área de la personalidad a la que no poca gente se acerca con desasosiego, lo cual es debido, en parte, a conflictos no resueltos, y en parte también, al enfoque frecuentemente negativo con que es abordada en la sociedad en general.

El título de esta etapa de la fragua es *Caritas Christi*, en referencia a la experiencia de llegar a consumirse en el fuego del amor de Cristo. Es este amor el que nos mueve a entregar a Cristo y a su pueblo el regalo de nuestra sexualidad, nuestras relaciones, nuestras pasiones y el fuego de nuestro corazón, viviendo dicha entrega como una consagración dichosa y entusiasmada. He aquí una nueva oportunidad para que contemples esta dimensión de la castidad célibe e identifiques las limitaciones y posibilidades de crecimiento e integración que hagan de tu vivir casto y célibe una experiencia de gozo para ti y para aquellos que te rodean. No prestes atención a las resistencias y vergüenzas que puedas sentir cuando examines tu sexualidad y afectividad, pues el Señor, que nos creó por amor, nunca se avergonzó de ser un hombre, sexual y célibe, por el Reino.

2. Reflexión

2.1. Vivir la castidad en un mundo hipersexualizado

En un mundo cada vez más global y mercantilista, que sexualiza todo lo que toca, el cuerpo humano se erige como uno de los bienes que ofrecen un mayor potencial para su explotación comercial. **El sexo se ha convertido en el becerro de oro expuesto en el altar de la sociedad moderna.** La transformación progresiva de los valores morales en nuestra sociedad (los enfoques liberales del comportamiento y la orientación sexual, el fácil acceso a material de alto contenido sexual en Internet, prensa y cine, la creciente falta de aprecio entre los jóvenes del valor de la fidelidad a compromisos vitales de larga duración, la dilatación de la etapa adolescente entre los jóvenes, etc.) presenta retos y cuestiones que no se pueden obviar a la hora de reflexionar hoy acerca de cómo debe la vida religiosa vivir y enfocar el voto de castidad.

Esta compleja situación se ha visto agravada por la reciente ola de escándalos relacionados con el abuso sexual a menores por parte de clérigos y religiosos —y su encubrimiento—, la cual ha erosionado gravemente la credibilidad y la altura moral de los ministros de la Iglesia. Por otra parte, cuando, al ser preguntados, nos mostramos reacios a compartir nuestra experiencia de vida célibe y casta, caemos fácilmente en estereotipos como “por el bien del Reino”, “para poder amar a todos y no a uno en exclusiva”, o incluso “para poder estar disponible para los demás”. Dicho lo cual, suspiramos profundamente deseando que nadie lance más preguntas en torno al tema. ¡Con razón muchos jóvenes piensan que la castidad célibe es una especie de “asexualidad”, una castación existencial!

La ausencia de una reflexión seria y madura disuade y desmotiva nuestro esfuerzo por desarrollar nuestra madurez sexual e integración afectiva. **Una comprensión adecuada de la sexualidad humana y su respetuosa integración con las otras facetas de nuestra vida resulta de vital importancia para poder vivir, con gozo, nuestra consagración como religiosos castos y célibes.**

La sexualidad es frecuentemente la faceta más agraciada y más dañada de nuestras vidas; así, donde algunos sienten que predomina el daño, otros perciben que se ve con claridad la gracia. Ambos aspectos aparecen, de un modo u otro, en las diversas fases de desarrollo que conforman nuestro camino psicosexual. Como cristianos, nuestra sexualidad tiene necesariamente que ver con quiénes somos y con el

modo de relacionarnos con Dios según avanzamos en nuestra maduración psicosexual. Como personas que hemos sido creadas a imagen y semejanza de Dios, compartimos también, aunque imperfectamente, la dignidad divina. Este ser “imagen y semejanza” nos recuerda la llamada a vivir el don sagrado de la sexualidad de una manera que nos honre a nosotros, a los otros y, ante todo, a nuestro Creador.

La necesidad de intimidad y de amor aparece como una constante en nuestra vida cotidiana. En el lenguaje de todos los días, intimidad se identifica, erróneamente, con intimidad sexual. Aún no se ha encontrado ninguna prueba de que la intimidad sexual sea necesaria para la maduración personal, pero sí resulta patente que la amistad profunda, el sentirse amado y cuidado y el ser ca-



paz de relacionarse con otros sin barreras innecesarias son esenciales para la consecución de la felicidad. La madurez emocional y afectiva es un reto que comienza identificando, comprendiendo y expresando un amplio abanico de emociones que suscitan relaciones saludables. Esto implica el cultivar la apertura al otro desde el mutuo respeto y el empeño progresivo por desarrollar técnicas de apertura personal, escucha y empatía. El avance en mi madurez afectiva se surte del conocimiento y la valoración de mis limitaciones y posibilidades, y de mi capacidad para abrirme en profundidad a otros.

Dicen nuestras Constituciones: “Por medio del don de esta castidad, el Señor Jesús manifiesta el poder de su gloria en la fragilidad de nuestra carne a fin de alentar en todos la esperanza de la vida futura” (CC 20). La castidad consiste, en realidad, en la integración a largo plazo de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones de tal manera que valoremos, estimemos y respetemos la dignidad propia y ajena. **La atractiva personalidad de Jesús es una muestra concreta de que se puede ser auténticamente humano y célibe al mismo tiempo.** Aprender a amar a otros de un modo maduro requiere la ayuda de Dios. No podemos conseguirlo solo con nuestro esfuerzo o a base de fuerza de voluntad. Irónicamente, a menudo solo acudimos a Dios pidiendo el don de la castidad cuando nos vemos absolutamente desesperados.

Es probable que muchos de nosotros hayamos pedido ayuda a Dios para que nos haga castos, para luego descubrirnos, en el día a día, continuamente tentados y distantes del ideal propuesto como meta. Quizá sería más pro-

vechoso que fuéramos capaces de compartir con el Señor en la oración nuestros deseos, esperanzas, fantasías, fallos y éxitos en esta dimensión de nuestras vidas. Ese diálogo nos permitiría desarrollar una mayor confianza en la presencia de Dios, en su amparo y su sustento, a la hora de afrontar los retos y encuentros del día a día. Si así lo hiciéramos, descubriríamos que en nuestro proceso de maduración no caminamos solos, que el Espíritu nos guía e impulsa, que avanzamos con Jesús, que sabe qué significa ser hombre sexuado porque él mismo compartió nuestra condición humana y tuvo que recorrer su camino personal de maduración humana y sexual. En el proceso, nuestros deseos e impulsos se ordenan y aprendemos a cultivar nuestra capacidad de amar con madurez. Según avancemos en nuestros diálogos orantes con el Señor, seremos capaces de hablar con más franqueza sobre nuestra sexualidad con nuestros acompañantes espirituales.

Nuestra formación moral implica transitar un camino de transformación interior, en el que ahondamos en nuestra conversión personal a Cristo. No podemos conducir nuestra vida moral solo por nosotros mismos. Dios nos ayuda y transforma desde dentro con el poder de su gracia. Si somos incapaces de pedir ayuda a Dios y de percibir nuestras propias lesiones, corremos el

riesgo —según sugieren autores como D. Cozzens—, de compensar nuestra pesadumbre y heridas, anónimas y no aceptadas, “a través del ejercicio desordenado de la autoridad y el poder”.

La sexualidad es el campo de pruebas de la integración o desintegración de nuestra personalidad. Es este poder que tiene el sexo lo que impide que sea una realidad neutra. El sexo desbocado tiende a ser impulsivo y destructivo, mientras que una conciencia sexual equilibrada y



gozosa produce el efecto contrario. Igualdad, empatía y reciprocidad son los rasgos de un amor maduro y libre, que no posee al otro ni abusa de él. Una sexualidad sana nos abre a la experiencia de sentirnos completos y valiosos como personas sexuadas. Desde un punto de vista religioso, una espiritualidad equilibrada consiste en adquirir la habilidad de establecer relaciones relativamente maduras con el Misterio que referimos como Dios, y en ser capaces de suscitar esta relación en otros. Todo proceso de maduración personal es una cuestión de ensayo



y error. El único modo de crecer es sincerarse con acompañantes de confianza, como nuestros directores espirituales, sobre los altibajos que experimentamos en nuestro caminar hacia el ideal de la castidad célibe.

A la pregunta “¿quién es realmente el varón o la mujer?”, el célibe responde: alguien que da vida a otros. Erich Fromm considera el amor como la fuerza que crea amor, y la impotencia como la incapacidad para producir dicho amor. La castidad célibe es la proclamación gozosa del consagrado de que el desarrollo total de la persona humana es más importante que la expresión genital de la sexualidad y de que esta capacidad generativa es real y más grandiosa que el vigor sexual. Cuando uno descubre esta visión de la vida consagrada, la renuncia no se convierte en carga o causa de frustración. **Al contrario, la vida se asemeja al jarrón de alabastro lleno de aceite perfumado que María rompe a los pies de Jesús en Betania.**

La duda nos invade a veces: “¿Por qué renunciar a la juventud, la belleza, la fuerza, a tus sueños

de hogar-paraíso, a los deseos ocultos de la carne, a los anhelos de cantar nanas a tu bebé por algo que aparentemente no tiene ningún sentido?”. No parece sino un tremendo derroche, lo mismo que pensaba Judas mientras veía a María ungir a Cristo con el preciado aroma. Sin embargo, la única preocupación de María en ese momento era: “Si hubiera tenido más, habría dado aún más”. **¿Cuándo va a estar tu vida llena del perfume destilado en la ofrenda gozosa de tu amor, de todo corazón, a Dios?**

Si reducimos la esencia de la castidad célibe a una relación especial de soledad con Dios corremos el riesgo de caer en un excesivo egocentrismo y en una comprensión demasiado espiritualista y parcial de la misma. La íntima y viva relación con Dios que uno desarrolla viviendo el celibato necesita complementarse con una gozosa relación de amor con los hermanos de comunidad. Al mismo tiempo, nuestra vida de consagrados célibes nunca puede explicarse enteramente desde la belleza del amor y desde el soporte mutuo de la comunidad sin

hacer referencia a la íntima relación de “sola soledad” con Dios y en Dios.

Nuestras Constituciones nos recuerdan que la castidad que profesamos alimenta una nueva clase de comunión de los hermanos en Cristo como símbolo del amor perfecto; se convierte en una fuente especial de fecundidad en el mundo y nos brinda de un modo único la libertad para amar a Dios y a todos los seres humanos (cf. CC 21). A continuación nos indican que, como la observancia de esta castidad afecta a las más profundas inclinaciones de nuestra naturaleza y nos impone algunas renunciaciones, hemos de confiar en el Señor y pedir su ayuda, así como fomentar la vida comunitaria, ya que el verdadero amor fraterno conserva la castidad y la lleva a su plenitud (cf. CC 22).

Ejercicio 1 : Tú y los tuyos

Comienza con una oración. Invoca al Espíritu Santo y pídele que te ayude a examinar tus relaciones. Pídele la gracia de sentir verdadero interés por los otros, de ser capaz de salir de tu mundo y ver a los demás como son. Pídele la agudeza para adentrarte en cada persona y en tu relación personal con cada una de ellas. Algunas personas son cada vez más cercanas e íntimas; otras, puede que estén pasando a un segundo plano. Píde la gracia de entender estos procesos.

- Toma una hoja y **haz tres columnas**.
- En la **primera columna** escribe los nombres de las personas con las que te relacionas habitualmente.
- En la **segunda columna**, enfrente de cada nombre, escribe la relación que compartes con esa persona. Puede que sea un miembro de tu comunidad, un amigo íntimo, un hermano, un compañero de trabajo, alguien con quien tienes dificultad para relacionarte, etc.
- En la **tercera columna**, que puede requerir más espacio, describe la relación que tienes en la actualidad con cada una de esas personas.
- ¿Cómo te han ayudado a dar forma a tu vida y a tu persona, positiva o negativamente, en el pasado y en la actualidad?
- Examina **cómo te relacionas con esas personas**, no solo lo que sientes hacia ellas, sino también lo que tú aportaste y estás aportando a esta relación.
- **Acepta la responsabilidad** de lo que has hecho, lo que estás haciendo y lo que podrías hacer para que estas relaciones sean más cordiales y santas.

El valor testimonial de la castidad se diluye cada vez que la gente se topa con una persona célibe fría, temerosa, enfadada o insensible, cuyo proceso de crecimiento hacia una mayor integración está anquilosado. Quien vive este tipo de castidad reseca, virtual y fría ya no tiene o siente pasión alguna, o bien sufre exclusivamente por sí y por sus pasiones. Tales personas no han permitido que la propia sexualidad camine por el sendero de la cruz, refrescándose y haciéndose más hermosa, fructífera y gozosa. También es posible que castidad

y celibato generen una autosuficiencia enfermiza en nosotros, de modo que solo pidamos ayuda a otros en circunstancias extremas, y a veces ni eso. La fragilidad que experimentamos cuando acudimos a otros puede ser tan poderosa que frecuentemente nos cuidamos en lo posible de abrirnos a los demás, persuadiéndonos a nosotros mismos de que somos capaces de vivir sin ese amor que, en realidad, es imprescindible para nuestro desarrollo. A menudo no desplegamos la capacidad de solicitar el cuidado del otro, aunque sea en peque-

ñas dosis. En consecuencia, nos arriesgamos a construir una vida repleta de soledad, aislamiento y, más aún, a buscar compensación por las heridas anónimas y no aceptadas a través de la huida fácil de los prejuicios, las adicciones a costumbres autolesivas, el trabajo obsesivo, o bien dejándonos arrastrar hacia el autoritarismo y el enjuiciamiento moral de lo que los demás piensan, dicen o hacen.

Muchas veces se escucha el lamento de los laicos ante la actitud fría e insensible de muchos de los religiosos que conocen, ya



sea en la parroquia, la escuela u otros lugares de trabajo pastoral. ¡Cuántos de estos religiosos cargan con el peso escondido de una sexualidad que no ha sido suficientemente atendida e integrada en el itinerario de sus vidas! En ellos la castidad se convierte en un contratestimonio y habla de una renuncia pesada, impuesta y frustrante, en lugar de ser manifestación del gozo que nace de la ofrenda gozosa del propio yo.

Las Constituciones nos recuerdan que “tenemos que contemplar asiduamente a Cristo e

imitarlo, penetrados de su Espíritu, hasta que ya no seamos nosotros mismos los que vivamos, sino que sea Cristo quien realmente viva en nosotros” (CC 39). “Nosotros debemos amarnos porque él nos amó primero” (1 Jn 4,19). **El celibato consagrado nos invita a compartir con los otros algo de la entrega profunda que es característica de la unión esponsal, de la alianza.** El amor de Cristo nos impulsa a crecer en amistad con todos los miembros de la familia humana. Una espiritualidad esponsal consiste en elegir

libremente una relación adulta con la persona de Cristo, matriz de un nuevo estilo de vida. Mientras que en el matrimonio uno se compromete “hasta que la muerte nos separe”, los esponsales con Cristo van más allá de la muerte, perdurando “por los siglos de los siglos”. Para un mundo que percibe las relaciones como atentados a la seguridad personal, el sentido esponsal del celibato consagrado nos habla de un amor siempre leal: “Si somos infieles, él permanece fiel” (2 Tm 2,13).

Ejercicio 2: ¿De verdad te preocupas de vivir castamente?

Vivir una vida casta no solo requiere mucha ayuda espiritual, sino también hacer uso de la sabiduría de nuestro “sentido común”. Vivimos un mundo que no puede vender nada sin usar el reclamo del sexo. Perversión e inmoralidad nos rodean y poco podemos hacer, aun con gran esfuerzo, para mantenernos inmunes a su maléfica influencia. Si crees que puedes disfrutar a tope, escuchar música y ver películas o leer material sexualmente explícito o provocativo, salir con los amigos e ir a lugares que degradan el sexo sin que nada de ello te afecte, entonces es que estás viviendo en las nubes. ¡Espabila! Es importante seguir el consejo del sentido común para evitar poner en peligro tu deseo de vivir una vida casta.

Hazte las siguientes **preguntas** y responde desde el sosiego del corazón:

- ¿Te esfuerzas de verdad por sustraerte al **influjo negativo del mundo** en el que vives?
- ¿Tienes amistades que te inducen a una **conducta inadecuada** o a conversaciones provocativas?
- ¿Te mantienes **ocupado** para evitar que el maligno entre con facilidad en la mente del hombre vago?
- ¿Cada cuánto celebras el **sacramento de la Reconciliación**? ¿Te sientes libre para abrir completamente tu corazón a Cristo, representado en el sacerdote?
- ¿Con qué frecuencia oras pidiendo ayuda **a la Bienaventurada Virgen y a San José**, que es el protector de las personas vírgenes en el combate contra los pecados impuros?
- ¿Son tus **conflictos sexuales** parte de tu diálogo con el director espiritual?
- ¿Sigues las indicaciones de la sabiduría tradicional de **dominar los sentidos** cuando vas de un sitio a otro?
- ¿Te sientes feliz y satisfecho en tu **relación esponsal** con la persona de Cristo?

El Abbé Pierre en su lecho de muerte comentó: “¡Si tuviera 18 años de nuevo y supiera solo el coste de la renuncia, no tendría fuerzas, ciertamente, para profesar mi voto de castidad con gozo. Pero si supiera cómo a lo largo de tan duro camino iba a encontrarme con la ternura de Dios, una vez más y con todo mi corazón diría ‘sí!’”.



2.2. Enamorarse de Dios y permanecer en su amor

“Nosotros hemos conocido y creído en el amor que Dios nos tiene. Dios es amor, y el que permanece en el amor permanece en Dios, y Dios en él. Nuestro amor alcanza la plenitud cuando esperamos confiados el día del juicio, porque también nosotros compartimos en este mundo su condición. En el amor no hay lugar para el temor. Al contrario, el amor perfecto echa fuera el temor, porque el temor supone castigo, y el que teme no ha logrado la perfección en el amor”

(1 Jn 4,16-18)

La castidad consagrada es el resultado de la extraña seducción que el amor de Dios produce en nosotros. Es Dios quien toma la iniciativa. Es él el que está enamorado del consagrado y lo atrae y seduce, igual que hizo antaño con el profeta Jeremías. Dice el profeta Jeremías que Yahweh lo sedujo (lo atrajo) para hacerlo su profeta (cf. Jr 20,7). En cierto modo, la castidad consagrada del religioso es parte de esta extraña seducción de Dios. Pero, a diferencia de la seducción humana, la divina no incluye el fraude, la explotación o la mentira. Por el

contrario, Dios seduce el alma del consagrado con una prueba, la visión de una elección que implica una gran renuncia. Al igual que la vocación del profeta, que es seducido por Dios, la castidad consagrada implica sacrificio, la soledad del desierto interior y el reto de un camino lleno de momentos misteriosos y sugerentes. Es, sin duda, la misma seducción que, en diferentes

momentos de sus vidas, experimentaron, amaron, disfrutaron o padecieron Abraham, Moisés, Oseas, Jeremías, etc. El amor de Dios se hace seducción ya que, como refiere B. Lonergan, “es una experiencia de enamoramiento trascendental que es intensa, creativa, totalizadora, ilimitada, sin restricciones, condiciones o reservas”.

No se debe asociar este enamoramiento de Dios con la pérdida de control de uno mismo. Por el contrario, se caracteriza por una progresiva autoconciencia y el nacimiento de la libertad interior, ya que la persona enamorada de Dios goza, simultáneamente, de la doble certeza de amar y ser amada infinitamente. Cuando el amor, aun humano, se convierte en mutuo y exclusivo adquiere matiz de eternidad. Es como decirse mutuamente: “Tú nunca morirás, vivirás por siempre”. Y esto no puede ser más cierto y real que cuando lo dice Dios al corazón humano, pues garantiza con absoluta certeza que es capaz de amar y ser amado por siempre. Esta garantía es la fuente de la libertad afectiva de la que disfruta el célibe consagrado, al desterrar de su corazón tanto el miedo a ser indigno de ser ama-

do, como el espejismo de fingirse amado.

La respuesta gratuita de Dios a la necesidad del corazón humano de sentirse amado y de amar, le permite a uno abrirse a ser amado por otras personas. Lo hace libre y lleno de gratitud, capaz de apreciar incluso los más pequeños gestos de cariño. La persona se convierte en ser agradecido a la vida y a los otros, siempre buscando entregarse, y con la certeza interior de que no importa cuánto nos entreguemos a la vida y a los demás, pues nunca se podrá equiparar a lo que uno recibe de la vida, de los otros y de Dios. Este hecho es aún más evidente cuando lo consideramos desde la perspectiva de alguien que ni ama a Dios realmente ni tiene la certeza de estar siendo amado por Dios. Tal persona carece de la libertad para dejarse amar e intentará, en vano, sondear la fenomenología del amor. **La razón es simple: quien no está enamorado del Creador no es libre para dejarse amar por lo que Dios ha creado.**

Para el célibe consagrado, enamorarse de Dios, permanecer en ese amor y madurar en él es parte de un misterio que implica la convergencia de dos polos opuestos: *presencia* y *ausencia*. Así como el desarrollo de la madurez afectiva humana es el resultado de un juego delicado entre la presencia y la ausencia del amado, lo mismo ocurre cuando nos enamoramos de Dios. Alcanzamos la perfección en nuestra madurez afectiva cuando somos capaces de vivir la presencia del amado en su ausencia y viceversa. Esto es también una experiencia inconfundible del célibe consagrado: sentir la ausencia de Dios y sentirse insatisfecho en el amor mientras vive en el día a día el misterio del “todavía no”. La

vida del célibe consagrado es una señal de la carencia de plenitud última que caracteriza todo amor terreno. Su vida dice al mundo que cada ser humano debe permanecer abierto a una plenitud mayor y a un deseo superior, y es una invitación a tener coraje y atreverse a vivir la ausencia del Amado y el vacío y soledad que conlleva. No obstante, el consagrado también vive, en cierto modo, la presencia del Amado en el hecho de que ha experimentado la llamada del Amado y ha sido invitado a seguirlo. Enamorarse de Dios y permanecer en su amor toca estos dos aspectos fundamentales de la experiencia

de los esponsales para describir su relación con el Señor, y así, por ejemplo, dice: “No busco, Señor, ni quiero saber otra cosa que vuestra Santísima voluntad para cumplirla. Yo no quiero más que a Vos, y en Vos y únicamente por Vos y para Vos las demás cosas. Vos sois para mí suficiente. Yo os amo, fortaleza mía, refugio mío y consuelo mío. Sí, Vos sois mi Padre, mi hermano, mi esposo, mi amigo y mi todo. Haced que os ame como Vos me amáis a mí y como Vos queréis que os ame” (Aut 755; ver también Aut 754 y 445).

Dios nos pregunta: “¿Quieres ser mío? ¿Me aceptarías y me

por nuestras limitaciones. Pero al llamarnos “amados”, Dios no solo nos invita a responder, sino que nos otorga las condiciones necesarias para poder ser sus amantes. ¡Y siendo amados nos hacemos amantes! Asimismo, su llamada es una invitación a adentrarnos en el misterio pascual, pues **estar desposado con Cristo implica, si es que nuestro amor es verdadero, ser también esposos de Cristo crucificado**. No obstante, este no es el fin de la aventura, pues el cristianismo no muere en la cruz, sino que nace en ella, y así la unión esponsal con Cristo supera la muerte y la cruz, llegando a una vida más ple-



de amor: presencia y ausencia, satisfacción e insatisfacción, plenitud y vacío.

2.3. La alianza con Dios

En *Oseas 2*, 21-22 vemos cómo Dios promete a Israel: “Te desposaré conmigo para siempre, te desposaré en justicia y en derecho, en amor y en ternura; te desposaré en fidelidad, y tú conocerás al Señor”. Nuestro Fundador también usa la imagen

amarías a cambio? Te creé por amor, ¿dejas que me entregue a ti?”. Dios no fuerza nuestra respuesta, sino que espera paciente-mente, con la firmeza de un pretendiente fiel. Si respondemos con un sí, al hacerlo prometemos a Dios derechos preferenciales sobre nuestra vida y nuestro corazón. Estar desposados con Cristo en castidad consagrada es también una inmensa responsabilidad en la que no pocas veces nos sentimos desanimados

na en donde vemos “lo que el ojo no vio, ni el oído oyó” (1 Cor 2,9) y el corazón no puede figurarse lo que “Dios tiene preparado para aquellos que le aman”.

En la base de un celibato genuino y de una vida casta yace una profunda vida espiritual, cimentada en una relación íntima con la persona de Cristo y el asentimiento humilde al amor de Cristo por nosotros. Amar a Jesús implica abrazar el misterio pascual. La fidelidad al amor es



siempre una experiencia pascual, ya que requiere necesariamente la ascesis de la elección. Encauzar adecuadamente la calidez del amor por medio de decisiones apropiadas es a veces doloroso, pues los instintos humanos van a contracorriente de tal elección. Frente a la represión de los sentimientos que nos aprisiona en una lucha con las emociones silenciadas, la práctica del ascetismo implica una experiencia de libertad creciente y es una llamada constante a crecer en el amor.

Jesús no necesita admiradores, necesita seguidores. Entregar la propia vida célibe a Jesús conlleva necesariamente sufrimiento y muerte. Las relaciones personales duraderas requieren tiempo para desarrollarse. Si deseamos mantener la cercanía con la persona de Cristo y hacer que su amor brille en nosotros, la oración afectiva tiene que llegar a ser algo habitual en nuestra vida cotidiana.

En la vida del religioso célibe, la superación con éxito de la *adolescencia* se traduce en el celibato físico, que es la capacidad de ser completamente humano sin ser sexualmente activo y sin sentirse despojado o frustrado. La superación del reto de la *madurez joven* engendra el celibato generativo, que es la capacidad de ser productivo y responsable sin llegar a ser padre y/o sentirse despojado o incompleto por tal renuncia. Finalmente, superar el desafío de la *madurez adulta* llevará al celibato íntimo, esto es, a la capacidad para ser amigo íntimo de Dios y los demás sin violar física o psicológicamente nuestro ser entregado a Dios.

Ejercicio 3: Tu intimidad célibe con Cristo

Tómate un respiro y déjate llevar por las siguientes preguntas para calibrar tu nivel de intimidad con tu Divino Esposo. No es necesario que las respondas como si se tratara de un examen. El ejercicio consiste, más bien, en que las acojas y permitas que provoquen en ti algunos sentimientos.

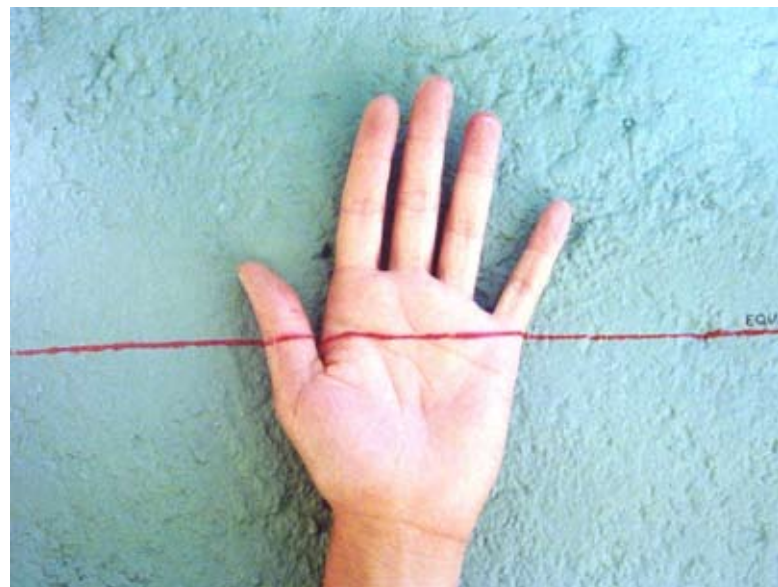
- ¿Cuándo encontraste **por primera vez a Jesús en tu vida** y cuándo te llamó a ser claretiano?
- ¿Sientes que Jesús es tan **cercano** como siempre o está más **distante**, menos accesible, o incluso, ausente?
- ¿Cómo **inicias, mantienes y alimentas** tú esta relación y cómo lo hace Cristo?
- ¿Cómo ha evolucionado tu **oración afectiva** a lo largo de los años?
- ¿Cuáles son tus principales **anhelos y deseos** en este momento de tu vida?
- ¿Está Jesús **presente** en esos anhelos? ¿Cuánto?
- ¿Cómo aprovechas y haces uso de los **dinamismos habituales** de nuestra vida religiosa claretiana: dirección espiritual, retiro mensual, ejercicios espirituales anuales, oración, compartir de la fe y liturgia comunitaria?
- ¿Dedicas parte de tu **tiempo libre** a Dios? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Entran tus **conflictos en cuestiones de castidad** a formar parte de tu oración o prefieres fingir que ni siquiera Dios sabe de ellos?

2.4. El regalo de la relacionalidad

Nuestra vocación como religiosos es una llamada a experimentarnos como amados de Dios y a aceptar a otros del mismo modo en que hemos sido tan íntimamente amados por Dios. Es posible encontrar y revelar al Dios amor solo a través del encuentro mutuo con los demás. Este regalo de la intimidad no es solamente una señal de madurez y un fruto del Espíritu Santo, sino que, además de ser un misterio divino y un regalo de Dios, es también un itinerario personal psico-sexual que implica crecer en nuestra pericia y capacidad para amar maduramente. **Nuestra capacidad para relacionarnos bien con otros y con Dios surge también de un auténtico amor hacia sí mismo.** Las diferentes habilidades para la intimidad —como la apertura personal, la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo— brotan del desarrollo de la intimidad con nosotros mismos. En otras palabras, para poder darse a otros en gestos de amor y entrega necesitas, primero, que tu ser personal sea auténtico, pues es un acto que exige la serenidad suficiente para aceptar tanto tus propias heridas y limitaciones como tus fortalezas. La libertad interior que brota de ahí te ayudará a sentirte más espontáneo y menos ego-céntrico a la hora de relacionarte con los otros.

Una intimidad adulta exige la capacidad para compartir más de nuestro verdadero yo con aquellos que amamos y en quienes confiamos. Este tipo

de relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuos nos liberan y posibilitan que seamos más auténticos y dejemos de lado la necesidad de ponernos caretas. Las heridas y traiciones sufridas en el pasado no facilitan esta tarea. Cualquier relación implica en mayor o menor grado un riesgo. Si no afrontamos el dolor, la pérdida y los retos que implica el crecer en nuestra capacidad de relación, el miedo, la ansiedad y la culpa nos mantendrán estancados en nuestros habituales esquemas, ya viejos y distorsionados. Una intimidad auténtica es como un espejo que nos permite vernos como realmente somos; nos devuelve una imagen total de lo que somos, incluyendo aquello que no queremos que nadie sepa de nosotros —ni siquiera nosotros mismos—.



Ejercicio 4 : Tus relaciones

Tu vida casta y célibe depende en gran medida del tipo, intensidad y número de tus relaciones. Considera las siguientes preguntas y averigua de qué manera tus relaciones te ayudan a vivir tu compromiso como religioso casto y célibe de la Familia Claretiana.

- ¿De qué personas en tu vida –claretianos, familiares o amigos– crees que puedes **solicitar ayuda**, tanto para pequeñas cosas como para otras de mayor trascendencia?
- ¿De qué modo tu mundo de relaciones da respuesta a tu **necesidad de intimidad, reconocimiento y afirmación**?
- ¿Cómo **inicias, mantienes, sostienes y cuidas** tus relaciones?
- Con el paso del tiempo, ¿tus relaciones **han crecido o han mermado** en calidad?
- ¿Qué relaciones requieren **tu atención y tu tiempo**? ¿Por qué? ¿Incluyen estas relaciones familiares, amigos, compañeros y claretianos, así como relaciones que suponen un reto intergeneracional o multicultural?
- ¿En qué se caracterizan tus **relaciones amistosas con claretianos**? ¿Y las de comunidad?
- ¿Estás **satisfecho** con tu mundo de relaciones? ¿Qué es lo que más te satisface? ¿Qué te gustaría cambiar?
- ¿Cuáles son tus **relaciones de amor estables**? ¿Qué piensas de estas amistades? ¿Cómo las mantienes?
- La gente que amas, ¿sabe el **puesto** que tiene en tu vida? ¿Cómo se lo podrías hacer saber?
- ¿Permites que el amor de otros te libere del **pecado y la vergüenza**?
- ¿Qué relaciones permanecen **aún sin resolver o necesitan ser sanadas** para que puedas entregar la vida y amar de todo corazón?
- ¿De qué modo la oración y los sacramentos son una forma de **ritualizar, renovar y hacer más explícita la gracia** de las relaciones que disfrutas?

“Ya elijas cambiar o no, hay potencialidades dentro de ti que todavía esperan ser vividas, talentos y posibilidades que aún no has explorado. Los períodos de transición disponen el terreno para un nuevo crecimiento. Hacen caer el telón para que el escenario pueda ser preparado para una nueva escena. ¿Qué es lo que en este momento de tu vida está esperando entre bambalinas y en silencio a que le des la señal de entrada?” (*William Bridges*).

2.5. Cómo afecta el estrés a una vida casta

Un aspecto importante del proceso de desarrollo de cualquier persona es el modo de afrontar la presión del estrés, entendido en sentido amplio. **El estrés se manifiesta como rigidez, frustración, sufrimiento, ira, pena, tristeza, nerviosismo, preocupación, ansiedad y / o depresión en cualquiera de sus formas.** Pese a la presencia constante del estrés en nuestras vidas, puede ser difícil de identificar. Una forma de dar en el clavo es preguntarnos: ¿Qué es lo que me preocupa? O, incluso, afinando aún más: ¿Qué es lo que me ha dañado? Aquello que nos daña o preocupa se hace evidente de múltiples formas. Por ejemplo, en nuestro comportamiento, cuando recurrimos a la comida, al alcohol, a las drogas o al sexo buscando alivio y consuelo. O bien cuando nos volvemos letárgicos y retraídos, o totalmente despreocupados de nuestra conducta. Los síntomas psicofísicos pueden incluir ansiedad, excitación, insomnio, agotamiento, propensión a enfermedades físicas recurrentes e incluso a los accidentes. Cognitivamente a uno le preocupan aquellas ideas y pensamientos rígidos descubrir sentimientos –desde leves a intensos– de culpa,

impotencia, desesperación, ira o depresión. Así pues, este estrés que experimentamos puede dañar nuestras vidas notablemente.

Como célibes y religiosos, es muy posible que el origen de nuestro estrés esté relacionado con circunstancias específicas de nuestra vida religiosa y nuestro apostolado. Similar a la insatisfacción que uno podría encontrar en el matrimonio, en el celibato y la vida religiosa el estrés puede surgir de una ambivalencia hacia ese mismo estilo de vida y del sentimiento de encontrarse atrapado en una serie de circunstancias que impiden todo cambio. En una etapa anterior de nuestra vida, quizá influenciados por una excesiva idealización, pudiéramos haber considerado el celibato como una ayuda en nuestra relación con Dios, empujándonos a una mayor libertad y disponibilidad en el ministerio, posibilitando profundas y numerosas relaciones personales, o como manifestación de la fidelidad y el amor de Dios a la humanidad. Ahora, sin embargo, puede que lo estemos experimentando como una carencia abrumadora y frustrante. Esta actitud conduce a unos intensos sentimientos de impotencia y desesperación dentro de la vida religiosa.

Características de una sexualidad sana e integrada

1. La persona posee una creciente autoconciencia y buen conocimiento de sí mismo.
2. Está a gusto con el propio cuerpo y tiene un adecuado conocimiento de la anatomía y fisiología sexual.
3. Muestra una implicación consistente y continua en relaciones interpersonales cercanas.
4. Mantiene la fidelidad a los compromisos fundamentales.
5. No le molesta usar palabras sexuales y hablar sobre realidades sexuales en los momentos oportunos.
6. No “espiritualiza” las realidades sexuales.
7. Tiene capacidad para tomar las decisiones y adoptar los compromisos adecuados referentes a la sexualidad.
8. Manifiesta conciencia de las heridas y traumas de su pasado sexual y disposición para dar los pasos que lleven a su cura.
9. Refleja honradez con Dios y con los directores espirituales sobre lo que acontece en él mientras camina hacia el ideal.
10. Experimenta comodidad creciente a la hora de hablar con Dios en oración acerca de sus impulsos, deseos y fantasías sexuales.
11. Mantiene relaciones personales cercanas y estables y posee capacidad para una intimidad caracterizada por la fidelidad, la honradez y la confianza; conciencia y apertura hacia las propias expectativas; capacidad para abrirse en profundidad según los diversos niveles de amistad; practica una comunicación directa de los sentimientos; muestra una expresividad física que, sin negar su compromiso de vida, es capaz de expresar intimidad; elude el dominio, manipulación y abuso sobre el otro.
12. Ha logrado alcanzar coherencia entre la conducta personal y los compromisos públicos y sociales: tiene sentido de la integridad sobre su propia vida.
13. Tiene capacidad para nombrar y articular su historia sexual en los momentos oportunos (con un amigo, el director espiritual, el formador, el consejero), y de comprender cómo la sexualidad ha influido en su vida y sus relaciones.
14. Encarna una actitud compasiva hacia el comportamiento sexual de otras personas y sus historias sexuales.
15. Posee un profundo sentido de la creatividad: una actitud generadora de vida y fecunda para sí y para los demás.

Como constatan Henry Cloud y John Townsend en su obra *Límites (Boundaries)*, cuando uno no es capaz de reconocer un profundo sentimiento de frustración sexual, “la sexualidad cobra vida propia, irreal y dominada por la imaginación”. Se vuelve furtiva y cuando resurge se encona con un poder devastador. Al sentirse uno frustradamente atrapado con los compromisos derivados de un estilo de vida particular, surge la tentación de auto-absolverse de la responsabilidad derivada de conductas comprometedoras. Puede aparecer en forma de compulsiones como la masturbación, la adicción a la pornografía, el sexo cibernético, la búsqueda de aventuras amorosas, los lances sexuales con otras personas, etc. **Negar y reprimir los conflictos relacionados con la sexualidad conduce a sentimientos de culpa e insatisfacción.** Tu ser sexual, junto con tus atracciones y orientaciones, necesita ser identificado y aceptado, amado y apreciado con empatía una y otra vez, de modo que la vida de castidad se convierta en el resultado de una elección consciente, libre y personal y, de este modo, se conserve. En este momento puede que convenga que te preguntes: ¿Qué realidades evocan sentimientos de frustración y carencia en tu vida y cómo respondes a ellos? ¿Cuáles son las estrategias constructivas de las que te sirves para afrontar tus momentos de estrés? ¿Eres capaz de identificar pautas de comportamiento compensatorio a través de las cuales haces frente a tu frustración sexual?

Si respondes positivamente, ¿de qué modo se manifiestan en tu vida y cuál es su impacto en tu persona, tus obligaciones y tus ideales?

Como célibes y religiosos, es muy posible que el origen de nuestro estrés esté relacionado con circunstancias específicas de nuestra vida religiosa y nuestro apostolado. Similar a la insatisfacción que uno podría encontrar en el matrimonio, en el celibato y la vida religiosa el estrés puede surgir de una ambivalencia hacia ese mismo estilo de vida y del sentimiento de encontrarse atrapado en una serie de circunstancias que impiden todo cambio. En una etapa anterior de nuestra vida, quizá influenciados por una excesiva idealización, pudiéramos haber considerado el celibato como una ayuda en nuestra relación con Dios, empujándonos a una mayor libertad y disponibilidad en el ministerio, posibilitando profundas y numerosas relaciones personales, o como manifestación de la fidelidad y el amor de Dios a la humanidad. Ahora, sin embargo, puede que lo estemos experimentando como una carencia abrumadora y frustrante. Esta actitud conduce a unos intensos sentimientos de impotencia y desesperación dentro de la vida religiosa.

2.6. La neurobiología de las adicciones sexuales

Los descubrimientos de la ciencia moderna muestran que la adicción al sexo funciona de modo semejante a una adicción química. Al igual

que el exceso de alcohol, tabaco o cocaína, la pornografía y otras formas de adicción sexual crean una dependencia química en el cerebro. Las adicciones sexuales son poderosas pues hacen uso y se aprovechan de las intensas conexiones emocionales, biológicas y químicas de nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo. Los investigadores afirman que nacemos con esas conexiones “pre-vinculadas” o “pre-cableadas” para conectarse en ciertos momentos de nuestro desarrollo. Las adicciones sexuales prenden, excitan y explotan estos instintos y deseos innatos. En el acto sexual, el cerebro se centra en descargar una corriente de endorfinas y otros compuestos neuroquímicos como dopamina, norepinefrina, oxitocina y serotonina. Estos neuroquímicos producen un tremendo sentimiento de plenitud y satisfacción en aquellos que experimentan placer sexual. Cuando estos compuestos químicos son liberados durante la intimidad matrimonial se los conoce como “*los cuatro fantásticos*” por los numerosos beneficios que reportan a los esposos. Cuando se liberan durante el uso de pornografía y otras conductas sexuales adictivas, se los llama “*los cuatro espantosos*” debido a la severa adicción y las numerosas consecuencias negativas que traen consigo.

De hecho, la descarga de neuroquímicos provocada por la pornografía es tan intensa que muchos científicos se refieren a ella como la droga más poderosa de la historia humana.

Ejercicio 5: Diálogo con Jesús sobre tu sexualidad

Sería interesante que te pararas a compartir con Jesús sobre tus deseos, fantasías y atracciones sexuales. Comienza cayendo en la cuenta de que Jesús está contigo en este momento, mirándote y a la espera de que repares en él. Dile algo parecido a esto: “Me gustaría sentirme cómodo compartiendo contigo mi sexualidad; por favor, ayúdame”. Vuelve sobre ti, y si comienzas a sentir desasosiego compártelo libremente con el Señor. Quizá te alivie el pensar que tanto Jesús como María, igual que todo ser humano, también tuvieron que enfrentarse con su sexualidad en su proceso de maduración personal.

1. **Piensa en alguien que te atraiga** y dile a Jesús qué es lo que te atrae de esa persona. Empieza describiendo los rasgos de su aspecto físico o su personalidad que te resultan atractivos. Sincérate con Jesús, desahógate con él, incluso comparte aquellas inclinaciones que te habrían hecho pecar si te hubieras dejado llevar por ellas.

2. Seguidamente, **comparte con Jesús tus sentimientos sobre tu cuerpo y tu sexualidad.** Dile lo que opinas de tu cuerpo, de tu apariencia. ¿Hay algo de tu cuerpo o de tu apariencia con lo que no estás satisfecho? Díselo a Jesús y escucha en silencio lo que te dice. Con el paso del tiempo notarás que cada vez tienes más cosas que contarle; sobre tu orientación sexual, tus instintos o tus continuas caídas. No dejes que la vergüenza se interponga entre vosotros y te inhiba. Ser franco con Jesús sobre lo que acontece en tu cuerpo y tu imaginación es una buena forma de crecer en vuestra amistad. No dejes que la timidez te impida ser tan preciso como puedas.

3. **¿Cómo te sientes después de este ejercicio?** ¿Te ha aliviado o te sientes apesadumbrado? Si lo ves oportuno, no dudes en buscar a alguien de confianza con quien compartir tus reacciones a esta experiencia.

Ahora, y según estos datos, imagínate que desarrollas la droga más poderosa de la historia y puedes ponerla a tu disposición instantáneamente con solo apretar un botón, y con un coste mínimo o nulo. El uso de tu droga es totalmente indetectable; más aún, ¡los traficantes acuden a ti! El número probable de víctimas es inconcebible. Esto es precisamente lo que la revolución de internet ha hecho con la pornografía. Es lo que se conoce como las “4A” de Internet: accesible, asequible, anónimo y agresivo. Cuando el placer está al alcance de la mano, se sirve a la carta y se puede repetir sin que aumente el importe (este es el cóctel pornografía-masturbación), se convierte rápidamente en adictivo. En adelante, cuando el cerebro experimente estrés, ansiedad, aburrimiento, soledad, agotamiento, etc., y necesite alivio, buscará entre su memoria la solución más rápida, fácil y poderosa; esto es, ¡pornografía y masturbación! Esta dinámica de los circuitos cerebrales pronto se convierte en dominante y dominadora a través de numerosos enlaces a miles de imágenes, emociones, recuerdos pasados, descargas químicas y desahogos. Se convierte,

por defecto, en el refugio natural que busca el cerebro instintivamente cuando la vida se vuelve insoportable. Pornografía y autoestimulación se vuelven la “droga preferida” del cerebro y uno se convierte en la víctima impotente. Lo dicho acerca de la pornografía es igualmente cierto de cualquier otra forma de comportamiento sexual adictivo, ya que las dinámicas cerebrales son semejantes.

Aunque la capacidad de tu cerebro para desarrollar hábitos de conducta es un don extraordinario, se puede volver en tu contra a la hora de romper con los viejos hábitos, especialmente costumbres altamente especializadas como son las adicciones. Una vez que tu cerebro gasta tiempo y esfuerzo en desarrollar un hábito, ya sea bueno o malo, ¡no puede dejarlo sin más! Cientos, miles de veces, tu cerebro ha “ejercitado” la transformación de pornografía y otras conductas sexuales en la forma más eficiente, conveniente y poderosa de escapar instantáneamente del aburrimiento, el estrés, la soledad y las presiones de la vida. Estos escapes se convierten así en la “droga preferida” de tu cerebro. Todos tenemos nuestra “droga preferida”. Algunas son constructivas y muchas destructivas. Optar por recurrir constantemente a una droga preferida específica hace de esa elección, automáticamente, una adicción.

Así pues, ¿qué es lo que pasa cuando tras caer una y otra vez en la adicción y bajo el terrible peso de la culpa, los remordimientos y el resentimiento dices: “De aquí no pasa, esta es la última vez que lo voy a hacer”? Pues que tu cerebro responde: “¡Un momento! Voy a ser claro. ¿No esperarás que por que te sientas culpable y deprimido yo tire por la borda toda la energía y esfuerzo realizados, y simplemente abandone esta vía de escape tan poderosa y placentera, esta forma de automedicarme que tanto me ha costado conseguir? No, de ningún modo”. Una adicción es un hábito con esteroides, y tu cerebro va a hacer todo lo posible por preservar esas adicciones.

Lo dicho hasta ahora puede ofrecerte algunas claves para comprender mejor tus reacciones y, sobre todo, para ver cómo se debe afrontar psicológicamente el problema del estrés que tanto caracteriza hoy a muchos religiosos. **Tu cerebro necesita ser “entrenado” para respuestas positivas y sanas. Este entrenamiento es inseparable de tu vida espiritual y de tu experiencia de sentirte amado por Dios y por los demás.**



Tipos de crisis afectivas a las que se enfrentan los consagrados

(Amedeo Cencini)

1. No-crisis: La padecen aquellos que aparentemente nunca están en crisis y parecen estar muy satisfechos con su vida, pero viven en una gran mentira o mantienen una ruptura en su identidad entre su vida de escauceos y una vida aparentemente ordenada. Son los (falsos) célibes que viven relaciones afectivas comprometedoras como si no tuvieran la menor importancia, y no tienen el menor sentimiento de culpa por su estilo de vida. No ven la necesidad de cambiar nada en su vida; es más, para ellos todo está bien y son los demás lo que piensan mal de ellos.

2. Crisis congelada: Es la propia de aquellos consagrados que no conocen la crisis, ya que han depurado completamente sus vidas de toda traza de afectividad y sexualidad y las han congelado, ya sea porque les tienen miedo o porque no saben cómo manejarlas. El resultado final es un célibe-robot sin sentimientos y cuya interacción con otros carece de empatía, corazón o calor. El amor ha muerto en sus corazones.

3. Crisis permanente: Esta es la categoría de aquellos consagrados que están en crisis continua. Bien porque recrean la crisis una y otra vez debido a su actitud excesivamente exigente, o bien porque permanecen constantemente en la crisis debido a su falta de exigencia. El que la crea es el perfeccionista escrupuloso, extremadamente sensible a la más ligera imperfección en su vida o en sus anhelos de llegar a una madurez afectiva. Constantemente descubre nuevas imperfecciones su vida pero elige ignorarla, pues no quiere pagar el precio que trae consigo el salir de ella y, en consecuencia, permanece en este conflicto inconsciente perpetuando su crisis interior. Cuando empieza a considerarse incapaz de cambiar o abandonar ciertos hábitos de su afectividad, la crisis se vuelve crónica.

4. Crisis final: La sufren aquellos que no prestan atención a lo que está aconteciendo en ellos y lo descubren de golpe, al final, cuando están hasta el cuello. Poco a poco van haciendo pequeñas concesiones que les llevan a situaciones que terminan convirtiéndose en verdaderos problemas afectivos.

5. Crisis fatal: Aparece en aquellos religiosos que se muestran incapaces de identificar la crisis y que en un momento determinado de la misma deciden que solo hay una única salida: ¡largarse! A este grupo pertenecen aquellos que en un momento determinado dicen “he encontrado mi amor” y abandonan inmediatamente sin pararse a examinar detalladamente su experiencia y tomar una decisión sopesada.

6. Crisis inútil: Es típica de aquellos que pasan de una situación de dependencia afectiva a otra sin aprender nada de la experiencia vivida y dejando un reguero de heridos y daños allí por donde pasan. Viven relaciones ambiguas, o buscan relaciones para evitar sentirse solos, o tienen miedo de perder a la persona amada o de que se murmure de sus aventuras. El proceso es generalmente simple: mismas expectativas, mismas necesidades, mismas solicitudes, misma espiritualización (al inicio) de la relación, mismas justificaciones ¡y todo aderezado en una constancia heroica y una bendita inocencia!

Pautas para el acompañamiento personal

Para ayudarte a progresar gradualmente en tu integración y maduración psico-sexual, es importante que primero **acesptes las heridas y luchas que has vivido hasta ahora en este campo**. Como se ha sugerido en algunos ejercicios previos, es necesario que examines la cantidad de esfuerzo personal que pones en vistas a llevar con gozo una vida religiosa casta. **¿Valoras suficientemente la sabiduría del sentido común y de la tradición espiritual?** Te podría ser provechoso recurrir al diario, escribir ante el Señor con una sinceridad brutal tu historia sexual. Aparte de compartir con tu guía espiritual tus progresos y retrocesos en el campo de la vida de castidad, puedes, también, intentar llevar tus conflictos sexuales a la oración personal. En caso de que haya daños afectivos importantes, como traumas sexuales o adicciones, sería recomendable que buscaras ayuda profesional de alguien con una sólida formación católica, preferiblemente un sacerdote o religioso capacitado y competente.



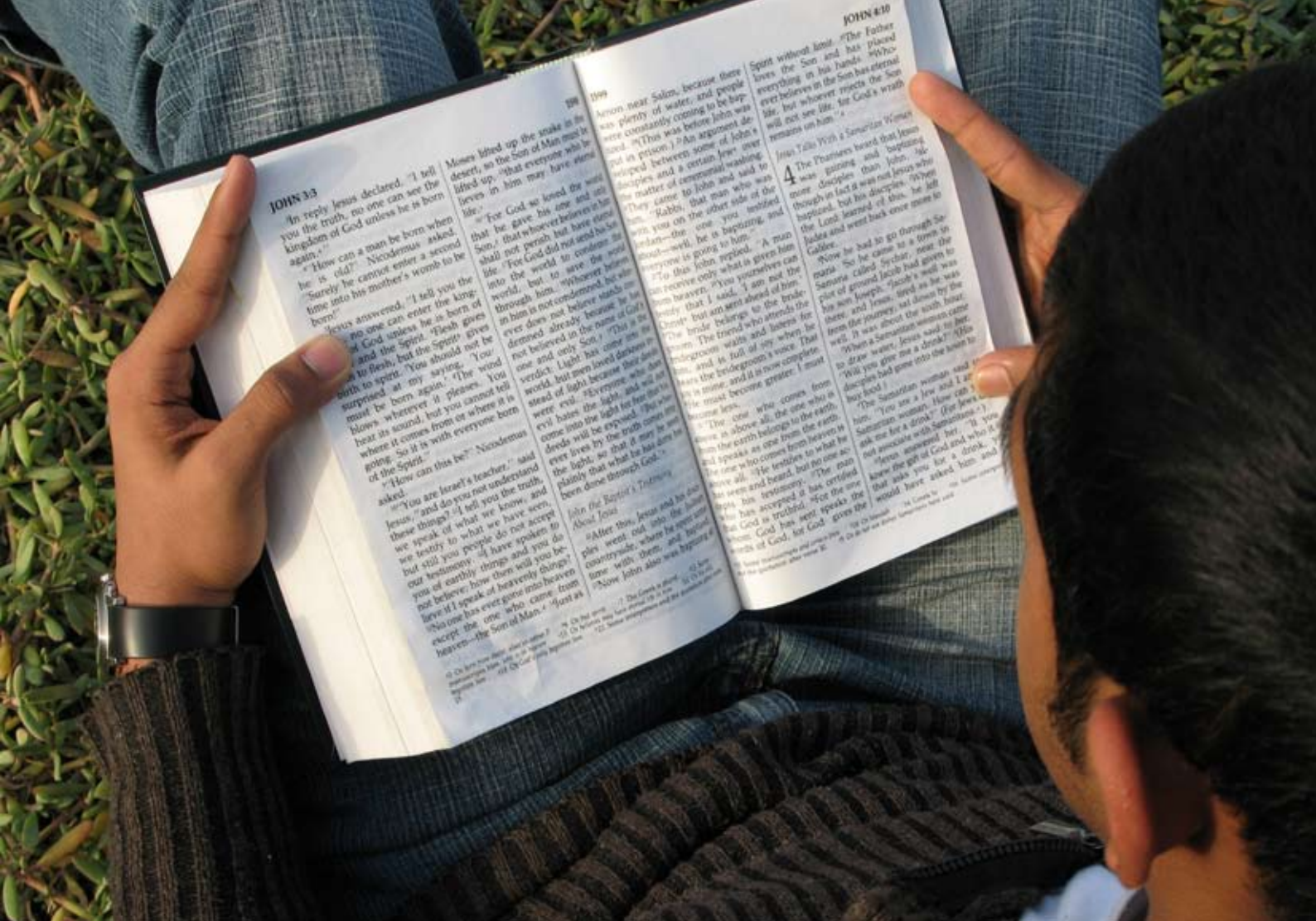
3. Sugerencias para el encuentro comunitario

La **reunión comunitaria** sobre el tema de la sexualidad y el celibato puede presentar diversos grados de dificultad dependiendo del nivel de bienestar que sientan los miembros de la comunidad al hablar de ello. No obstante, a la hora de compartir en una atmósfera de confianza recíproca y auténtico interés por el crecimiento mutuo, se pueden elegir alguno de los siguientes temas.

1. ¿Te ayudan las **experiencias de amistad** de tu vida a vivir tu consagración célibe con gozo, o más bien la menoscaban?
2. La **vida de oración** como apoyo de una vida célibe y casta.
3. El **acompañamiento espiritual** como otro apoyo importante de una vida célibe y casta.

Actividades recomendadas

1. Organizad un **momento de relajación tras las comidas** donde todos los miembros de la comunidad puedan encontrarse y compartir con júbilo, de forma que se fomente una mayor interacción comunitaria.
2. Acercaos a alguna **película religiosa que trate el tema de la sexualidad** y, posteriormente, tened un momento para compartir las impresiones y reacciones que haya suscitado.



4. Pistas para la lectio divina

La **declaración capitular *Hombres que arden en caridad*** nos recuerda algunos aspectos de nuestra relación con la Palabra de Dios. Su lectura puede motivarnos a una **mejor práctica de la lectio divina diaria**:

- 5. a) Agraciados con la *Palabra de Dios* y enviados a anunciarla, la transmitimos sin meditarla, orarla y personalizarla suficientemente y sin ofrecer una palabra creíble y eficaz para la sociedad contemporánea.
- 9. También en este tiempo, de acuerdo con nuestras Constituciones y las orientaciones de los últimos Capítulos Generales, el aprecio por la *Palabra de Dios* y su escucha han crecido entre nosotros.
- 34. Nuestro nombre carismático expresa la misión a la que hemos sido llamados: ser los “brazos” de la Mujer que sigue derrostando al dragón (cf. *Ap 11,19 – 12,18*) mediante la *Palabra de Dios* de la cual somos oyentes y servidores.
- 38. [La Congregación] es la nueva familia en el Espíritu que no se basa en la carne y en la sangre sino en el amor y la escucha, acogida y proclamación de la *Palabra de Dios* (cf. *Mt 12, 46-50; Jn 15,12*).
- 44. Como los discípulos de Emaús, también nosotros podemos superar la falta de entusiasmo y celo cuando nos dejamos acompañar por el Maestro en el camino de nuestra vida misionera. Él escucha nuestras frustraciones y preguntas y nos da lo que más necesitamos para reavivar las brasas de la vocación debilitada: la *Palabra “que hace arder el corazón”* y la Eucaristía que “nos abre los ojos” (cf. *Lc 24,31-45*).
- 54.1. Fomentaremos que cada uno de nosotros conceda un lugar prioritario en su vida a la escucha atenta de la *Palabra*.
- 59. Hacer que la *Palabra de Dios* aliente nuestra misión en todas sus expresiones. Para ello: 1) Convertiremos nuestras comunidades, centros formativos y posiciones apostólicas en “*escuelas de la Palabra*”, siguiendo las orientaciones del Sínodo sobre la Palabra.

Lunes 20 de mayo de 2013

- Ecl 1,1-10
- Sal 92
- Mc 9,14-29

“Creo, pero ayúdame a tener más fe”. Estas palabras del padre del hijo poseído por un espíritu mudo son una lección para cada uno de nosotros cuando nuestra fe flaquea. Sea esta nuestra oración cuando nos enfrentamos a la impotencia y la fragilidad en nuestra lucha por serle fiel.

Martes 21 de mayo de 2013

- Ecl 2,1-13
- Sal 36
- Mc 9,30-37

La ambición humana no tiene límites, y los apóstoles no eran una excepción a esta regla. A aquellos que buscan estar en la cumbre Jesús les recomienda el camino de la humildad y el reconocimiento de su pequeñez. ¿Cuándo vas a despertar a esta verdad?

Miércoles 22 de mayo de 2013. Santa Joaquina Vedruna, fundadora (Cal CMF, 149-155)

- Sir 4,12-22
- Sal 118
- Mc 9,38-40

“Maestro, hemos visto a uno que expulsaba demonios en tu nombre y se lo hemos prohibido porque no es de nuestro grupo”. La intolerancia de los discípulos es la causa de su apropiación fanática de la persona de Jesús y de su poder. Jesús les invita a tener una visión más amplia. ¿Excluye tu visión del mundo y del ministerio apostólico a otros por lo que hacen o creen?

Jueves 23 de mayo de 2013

- Gen 14,18-20
- Sal 109
- Lc 9,11b-17

Jesús nos pide que aportemos nuestro pan y nuestros peces para que los pueda multiplicar. ¿Compartes con gozo tus dones de modo que el Señor los pueda multiplicar? El amor de Jesús por la gente le impide seguir la recomendación de los discípulos de mandarlos de vuelta. ¿Tienen prioridad las necesidades de los que te rodean frente a las tuyas en conformidad con el espíritu de Caritas Christi?

Viernes 24 de mayo de 2013

- Ecl 6,5-17
- Sal 118
- Mc 10,1-12

Jesús afirmó la importancia de la alianza matrimonial al decir: “Lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre”. Estas palabras hay que entenderlas en directa relación con la fidelidad esponsal. Como religiosos castos y célibes, estas palabras de Jesús nos invitan a una mayor fidelidad esponsal a nuestro Señor.

Sábado 25 de mayo de 2013. Santa María Magdalena de Pazzi (Cal CMF, 157-162)

- Ecl 17,1-13
- Sal 102
- Mc 10,13-16

“Os aseguro que el que no reciba el reino de Dios como un niño, no entrará en él”. La espiritualidad consiste en la nostalgia y el redescubrimiento ante el Señor de nuestra inocencia infantil originaria. Quizá en el proceso de desarrollo personal hemos ido eliminando de nuestro espíritu mucha de esa inocencia. ¿Que el deseo de ser otra vez “como niños” nazca de nuevo en nuestros corazones!

Domingo 26 de mayo de 2013. Solemnidad de la Santísima Trinidad

- Pro 8,22-31
- Sal 8
- Rom 5,1-5
- Jn 16,12-15

La comunión de amor del Dios Trino es lo que nos anima a continuar siendo amantes. Es esta misma unión afectiva del Dios trinitario la que nos ha llamado a cada uno a la existencia. Jesús, manténme cerca de ti y del Padre en el Espíritu.

Lunes 27 de mayo de 2013

- Ecl 17,20-28
- Sal 31
- Mc 10,17-27

El caso del joven rico es una invitación para cada uno de nosotros a revisar la naturaleza de nuestras ataduras. ¿Es Jesús el vínculo más fuerte de tus relaciones afectivas? Seguir a Cristo en castidad célibe implica que sea el eje de todas nuestras relaciones afectivas.

Martes 28 de mayo de 2013

- Ecl 35,1-15
- Sal 49
- Mc 10,28-31

Pedro se atreve a decirle al Señor: “Señor, nosotros lo hemos dejado todo y te hemos seguido”. ¿Eres tú capaz de decir sinceramente lo mismo? ¿Has dejado “todo” para seguirle? La promesa del ciento por uno es para aquellos que han dejado todo por el Señor. Ayúdanos, Señor, en nuestros esfuerzos por dejar de lado las ataduras que nos impiden seguirte en sinceridad.

Miércoles 29 de mayo de 2013

- Ecl 36,1-2a; 5-6; 13-19
- Sal 78
- Mc 10,32-45

Al igual que Juan y Santiago, en la Iglesia los clérigos experimentan la tentación del poder, de escalar puestos y tener cargos. Sin embargo, Juan y Santiago sufren una transformación radical tras la experiencia de la resurrección. Y tú, ¿has dejado que la experiencia de la resurrección transforme tu deseo de poder y gloria terrenales para entrar en el camino de la cruz que ofrece Jesús?

Jueves 30 de mayo de 2013

- Ecl 42,15-26
- Sal 32
- Mc 10,46-52

“Maestro, que recobre la vista”. Que esta oración del ciego Bartimeo sea hoy mi oración. Con frecuencia yo también voy por la vida ajeno a lo que es esencial. Que hoy reciba yo también la capacidad para ver las cosas como realmente son.

Viernes 31 de mayo de 2013. Fiesta de la Visitación de la Virgen María

- Sof 3,14-18
- Sal (Is 12,2-6)
- Lc 1,39-56

María recibe su llamada con gratitud y responde inmediatamente con un espíritu de servicio dirigido a quien más necesitaba de su presencia. ¿Vives tu vida religiosa como don en un espíritu de servicio y ternura, o la vives más bien como un privilegio personal y, por lo tanto, limitas tu disponibilidad a los demás?

Sábado 1 de junio de 2013. Memoria de san Justino, mártir

- Ecl 51,17-27
- Sal 18
- Mc 11,27-33

“¿Con qué autoridad haces estas cosas? ¿Quién te ha dado autoridad para actuar así?”. La sensación de autoridad que Jesús provocaba en la gente surgía de su profunda integridad como Hijo de Dios. La gente respeta a las personas profundamente íntegras. ¿De qué modo es la integridad de carácter parte de tu personalidad como religioso?

Domingo 2 de junio de 2013. Solemnidad del Cuerpo y la Sangre de Cristo

- Gen 14,18-20
- Sal 109
- 1Co 11,23-26
- Lc 9,11b-17

La Sagrada Eucaristía es la fuente que alimenta nuestro espíritu diariamente. En ella Jesús se nos da personalmente. Nuestro padre Fundador recibía la energía necesaria para llevar a cabo todas sus obras apostólicas de la celebración de la Eucaristía y la adoración del Santísimo. ¿Eres consciente del inmenso poder transformador de la Eucaristía en tu vida?

Lunes 3 de junio de 2013. Memoria de san Carlos Lwanga y compañeros, mártires

- Tob 1,3; 2,1b-8
- Sal 111
- Mc 12,1-12

La parábola de los viñadores inicuos nos recuerda la necesidad de recibir con humildad, gratitud y fidelidad el precioso regalo de nuestra vocación. ¿Con cuánta frecuencia nuestra actitud personal demuestra un sentimiento de arrogancia y apropiación indebida, totalmente contrario a la verdadera naturaleza de nuestra vocación como religiosos!

Martes 4 de junio de 2013

- Tob 2,9-14
- Sal 111
- Mc 12,13-17

Jesús elude hábilmente la trampa que le tendieron los fariseos con su pregunta tendenciosa respondiéndoles: “Dad al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios”. ¿Damos a Dios lo que justamente le corresponde? ¿Hasta dónde llega nuestra sinceridad a la hora de cumplir con las obligaciones adquiridas con el país en el que vivimos como honrados ciudadanos?

Miércoles 5 de junio de 2013. Memoria de san Bonifacio, obispo y mártir

- Tob 3,1-11a, 16-17a
- Sal 24
- Mc 12,18-27

Somos hijos de un Dios de vivos y no de muertos y por ello conservamos dentro de nosotros un soplo de eternidad. ¿Con qué frecuencia tu propia existencia eterna es sujeto de meditación y contemplación? ¿Tú mismo eres ya un boceto de eternidad! ¿No es esta razón suficiente para celebrar con gozo el regalo de la vida?

Jueves 6 de junio de 2013

- Tob 6,10-17; 7,1,9-17; 8,4-9a
- Sal 127
- Mc 12,28b-34

Amar a Dios, nuestro esposo, con todo nuestro corazón, nuestra mente y nuestras fuerzas debería ser nuestra preocupación primordial como religiosos célibes. Es de esta experiencia de amor de donde recibimos la fortaleza para aceptar a nuestros hermanos con todas sus limitaciones y sus fisuras interiores.

Viernes 7 de junio de 2013. Solemnidad del Sagrado Corazón de Jesús

- Ez 34,11-16
- Sal 22
- Rom 5,5b-11
- Lc 15,3-17

El Sagrado Corazón de Jesús es el símbolo de su inmenso amor por la humanidad. Las palabras “mirarán al que traspasaron” nos invitan a entrar en el misterio del inmenso amor de Cristo para poder llegar a ser amantes de Dios y de la humanidad. Claret adoptó la frase paulina “Caritas Christi urget nos”. ¿Te apremia el amor de Cristo como urgió a nuestro fundador?

Sábado 8 de junio de 2013. Solemnidad del Inmaculado Corazón de María

- 1 Re 17,17-24
- Sal 29
- Gal 1,11-19
- Lc 7,11-17

En la experiencia de la Fragua somos formados en el Corazón de María, en el fuego de la experiencia del amor compasivo e infinito de Dios. El Corazón de María es el refugio de todo claretiano, el lugar que nos inspira a contemplar la Palabra de Dios, a inflamarnos e inflamar al mundo de ese mismo amor.

Domingo 9 de junio de 2013. X Domingo del Tiempo Ordinario

- 1 Re 17,17-24
- Sal 29
- Gal 1,11-19
- Lc 7,11-17

Cuando el Señor la vio, tuvo compasión de ella y le dijo “no llores”. La emoción clave en Jesús fue la compasión, y así lo presentan reiteradamente los evangelios. ¿Con qué frecuencia te sientes conmovido por el sufrimiento de la gente y eres capaz de consolarles diciendo “no llores”? Puede que no seas capaz de resucitar a sus muertos, pero sin duda puedes elevarles el ánimo con una palabra o un gesto amable, o escuchándoles con empatía, u ofreciéndoles un hombro al que arrimarse.

Lunes 10 de junio de 2013

- 2 Cor 1,1-7
- Sal 33
- Mt 5,1-12

En su Sermón del Monte Jesús llama bienaventurados a diferentes tipos de personas: los limpios de corazón, los pobres de espíritu, los misericordiosos, los mansos, los pacíficos, los que tienen hambre y sed de justicia etc. ¿Estarías tú, según estos criterios, entre los benditos? ¿Eres tú una bendición para la vida de otras personas?

Martes 11 de junio de 2013. Memoria de san Bernabé, apóstol

- Hch 11,21b-26; 13,1-3
- Sal 97
- Mt 10,7-13

“Lo que habéis recibido gratis, dadlo gratis”. Una caridad pastoral que no tiene en cuenta las pérdidas debería ser el sello de todo misionero que sigue los pasos de Jesús. Son muchas las bendiciones que hemos recibido y en virtud de las cuales deberíamos ser humildes y generosos. Siguiendo el criterio misionero de Cristo sería un pecado y una injusticia retener nuestros dones como si fueran un bien privado.

Miércoles 12 de junio de 2013

- 2 Cor 3,4-11
- Sal 98
- Mt 5,17-19

Con su postura ante la Ley, Jesús buscaba llevarla a su plenitud dándole su sentido pleno. Se centró en el espíritu de la Ley y el compromiso total a ella en vez de la confesión y obediencia externas e hipócritas. Sólo si interiorizamos la ley de los evangelios podemos llegar a crear una cultura evangélica. ¿Cuál es tu actitud hacia estas leyes y regulaciones?

Jueves 13 de junio de 2013. Memoria de san Antonio de Padua. Ordenación de Claret (Cal CMF, 165-169)

- 2 Cor 3,15-4,1;3-6
- Sal 84
- Mt 5,20-26

Este fragmento del evangelio es un buen recordatorio de nuestras responsabilidades con nuestros hermanos. Nuestras relaciones deben siempre forjarse desde y caracterizarse por un interés genuino y un respeto profundo por la otra persona, y no deben ser nunca ocasión para degradar, insultar o herir al otro, pues él también es portador de la misma llama divina que anida en nuestro interior.

Viernes 14 de junio de 2013

- 2 Cor 4,7-15
- Sal 115
- Mt 5,27-32

Jesús exhorta a sus seguidores a asumir una actitud adecuada respecto a la sexualidad, y la presenta como la entrega total al amado en fidelidad, y no como ocasión para el desenfreno y la infidelidad amorosa. ¿Cuánto cuidado pones en tutelar tu sexualidad, un regalo frágil y precioso?

Sábado 15 de junio de 2013. Santa María Micaela del Santísimo Sacramento (Cal CMF, 171-177)

- 2 Cor 5,14-21
- Sal 102
- Mt 5,33-37

En su exhortación a no jurar en nombre de Dios, Jesús nos recuerda la necesidad de respetar la verdad y protegernos contra la mentira, ya que frecuentemente lo que se jura en nombre de Dios para impresionar al otro bien podría ser una mentira que esconde la verdad auténtica. ¿Hasta qué punto respetas la franqueza y la veracidad en tus relaciones interpersonales? ¿Qué más podrías hacer para mejorar en ese aspecto?

Domingo 16 de junio de 2013. XI Domingo del Tiempo Ordinario

- 2 Sam 12,7-10;13
- Sal 31
- Gal 2,16;19-21
- Lc 7,36 - 8,3

“Te aseguro que si da tales muestras de amor es que se le han perdonado sus muchos pecados”. El criterio que Jesús usa aquí a la hora de perdonar es el amor. ¿Cuántas veces nos hemos convertido en rehenes de nuestro fariseísmo al condenar la conducta de otros mientras dentro de nosotros no quedaba rastro alguno de amor? ¡El Reino de Dios pertenece a aquellos que aman con sinceridad y no a los fariseos observantes de la ley que se enorgullecen en juzgar al resto! Y tú, ¿de qué lado estás?

Lunes 17 de junio de 2013

- 2 Cor 6,1-10
- Sal 97
- Mt 5,38-42

Perdón y generosidad son dos rasgos esenciales de un cristiano. Y qué importantes son estos dos valores en el día a día de la vida comunitaria, donde uno se encuentra con personas con diferentes temperamentos, historias personales, formas de ser, preferencias, gustos, etc. La vida fraterna en comunidad exige una abundante medida de generosidad y perdón para que pueda ser una experiencia enriquecedora para todos sus miembros

Martes 18 de junio de 2013

- 2 Cor 8,1-9
- Sal 145
- Mt 5,43-48

Al hablar del Padre que hace llover sobre buenos y malos, sin distinciones, Jesús invita a sus discípulos a derribar los muros de la discriminación y la segregación. Tenemos que aspirar a la perfección en la caridad, una perfección que no conoce fronteras. ¿Puedes honradamente aceptar un amor que esté abierto e incluya a todos?

Miércoles 19 de junio de 2013

- 2 Cor 9,6-11
- Sal 111
- Mt 6,1-6; 16-18

Hacer el bien sin que se nos tenga en cuenta puede ser difícil para alguno de nosotros. Y aun así, Jesús nos invita a crecer en esa actitud de hacer el bien sin otra motivación, porque es bueno y no por la recompensa o para que se nos tenga en cuenta. El Padre del Cielo que ve en lo recóndito del corazón te premiará. ¿Qué bien puedes hacer hoy mismo sin que esperes recompensa por ello?

Jueves 20 de junio de 2013

- 2 Cor 11,1-11
- Sal 110
- Mt 6,7-15

No digas “Padre” si no te comportas como Su hijo; no digas “nuestro” si vives aislado en tu egoísmo; no digas “que estás en el cielo” si tu mente esta solo centrada en la tierra; no digas “santificado sea tu nombre” si no lo honras; no digas “venga a nosotros tu Reino” si lo asocias con el éxito material; no digas “hágase tu voluntad” si no puedes aceptarla cuando conlleva dolor; no digas “danos hoy nuestro pan de cada día” si te despreocupas de aquellos que pasan hambre; no digas “perdónanos nuestras ofensas” si odias a tu hermano; no digas “no nos dejes caer en tentación” si deseas seguir viviendo en pecado; y no digas “y líbranos del mal” si eres del mal su aliado.

Viernes 21 de junio de 2013. Memoria de san Luis Gonzaga, religioso

- 2 Cor 11,18; 21b;30
- Sal 33
- Mt 6,19-23

El verdadero tesoro es Dios y su Reino. Aquel que llega a una intimidad profunda con Dios lo ha encontrado y no lo cambiará por nada de menos valor. ¿Cuánto vale para ti el tesoro del Reino?

Sábado 22 de junio de 2013

- 2 Cor 12,1-10
- Sal 33
- Mt 6,24-34

Quien ha desarrollado una profunda confianza en la providencia de Dios no anda preocupado. Haz cuenta de aquellas preocupaciones que te están dando un mal trago a ti y a tus relaciones. ¿Te imaginas lo liviano que te sentirías si fueras capaz de confiar un poco más en Dios y su providencia?

Domingo 23 de junio de 2013. XII Domingo del Tiempo Ordinario (Cal CMF, 179-185)

- Zac 12,10-11;13,1
- Sal 62
- Gal 3,26-29
- Lc 9,18-24

“El que quiera venir en pos de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz de cada día y me siga”. Seguir a Cristo es una lección diaria en el arte del vaciamiento de lo que es superficial y hueco en nuestro yo. ¿Has dejado ya que la experiencia del amor de Dios te ayude a superar el egocentrismo de tu propia vida?

Lunes 24 de junio de 2013. Solemnidad del Nacimiento de Juan el Bautista

- Is 49,1-6
- Sal 138
- He 13,22-26
- Lc 1,57-66;80

Cada uno de nosotros ha nacido con un mensaje particular que comunicar al mundo. Esa es la razón de ser de nuestra existencia terrenal. Lo mismo aconteció también con Juan Bautista cuando vino al mundo. Su misión fue anunciar a Cristo al mundo, y así lo hizo cuando llegó su hora. ¿Has encontrado ya tu razón de ser en esta tierra? ¿Hay algún mensaje que te resistas a comunicar?

Martes 25 de junio de 2013

- Gen 13,2; 5-18
- Sal 14
- Mt 7,6; 12-14

“Tratad a los demás como queráis que ellos os traten a vosotros”. ¡Imagínate qué tranquilas serían nuestras vidas si todo el mundo pusiera en práctica esta regla de oro! Nosotros, como religiosos, debemos ser quienes lideremos al resto a la hora de hacer real esta máxima en nuestras vidas, empezando por nuestras comunidades. Seamos gente que ‘paga por adelantado’ sin esperar recompensas y descubriremos con sorpresa cómo la bondad viene a nuestro encuentro.

Miércoles 26 de junio de 2013

- Gen 15,1-12; 17-18
- Sal 104
- Mt 7,15-20

La vocación del verdadero profeta está intrínsecamente asociada con el sufrimiento y la persecución. La única satisfacción que le cabe es saber que sufre por una causa justa. Hasta el día de hoy, el mundo nunca ha sido compasivo con los verdaderos profetas. ¡Y esa es nuestra vocación! Siguiendo los pasos de Claret que fue un profeta de su tiempo anunciemos la Buena Nueva y denunciemos el mal.

Jueves 27 de junio de 2013

- Gen 16,1-12;15-16
- Sal 105
- Mt 7,21-29

Hoy se nos invita a construir nuestra casa sobre la roca que es Dios y su Palabra. Muchas son las tentaciones que se nos presentan y nos ofrecen construir nuestras vidas sobre las arenas de la gratificación inmediata, la vanagloria y las ambiciones mundanas. ¿Dónde se asientan los cimientos de esta vida que has estado construyendo hasta el día de hoy?

Viernes 28 de junio de 2013. Memoria de san Ireneo, obispo y mártir

- Gen 17,1-9;15-22
- Sal 127
- Mt 8,1-4

La leve inseguridad de la oración del leproso “Señor, si quieres puedes limpiarme” muestra el incómodo reconocimiento de su pequeñez e indignidad ante Dios para merecer ser sanado. Sin embargo, la respuesta de Jesús elimina toda duda de su corazón. Sí, Dios quiere que te cures, quiere sacarte de tu inmundicia y sanarte de cuerpo y alma. Y tú, ¿estás dispuesto a pedir ayuda?

Sábado 29 de junio de 2013. Solemnidad de san Pedro y san Pablo, apóstoles (Cal CMF, 187-194)

- He 12,1-11
- Sal 33
- 2 Tim 4,6-8;17-18
- Mt 16,13-19

La respuesta de Simón Pedro “Tú eres el Mesías, el Hijo de Dios vivo” tendría que convertirse también en nuestra respuesta personal. Solo saldrá de lo profundo de nuestro corazón cuando seamos capaces de reconocer a Jesús como el fundamento de nuestras vidas.

Domingo 30 de junio de 2013. XIII Domingo del Tiempo Ordinario

- 1Re 19,16b-19;21
- Sal 15
- Gal 5,1;13-18
- Lc 9,51-62

La reacción de Santiago y Juan ante el rechazo de los samaritanos fue: “Señor, ¿quieres que mandemos que baje fuego del cielo y los consuma?”. Es muy similar a lo que sentimos cuando otros no están de acuerdo con nuestros planes y proyectos. Pero Jesús les reprende por su conducta impetuosa. Tenemos que reemplazar esta violencia con una actitud comprensiva y empática que se pregunte por las razones que pueden llevar a otros a no cooperar con nuestros proyectos



5. Textos para profundizar

Anexo 1: El mérito es del que está en el ruedo (Theodore Roosevelt)

No es al crítico a quien hay que tener cuenta, ni a aquel que todo lo que hace es señalar al fuerte diciendo que se tambalea o al esforzado indicando que lo podría haber hecho mejor. El verdadero mérito es de quien está en el ruedo, con la cara embarrada en polvo, sudor y sangre, luchando con arrojo; y de aquel que se equivoca, del que aún fallando una y otra vez sabe que está empleando su energía en algo que merece la pena y le dedica gran entusiasmo y devoción porque sabe que si triunfa habrá conseguido una gran hazaña, y si fracasa será al menos habiéndose antes enfrentando con valentía a un gran desafío y por tanto, su puesto nunca estará entre las almas grises y apocadas que jamás conocieron ni victorias ni derrotas...

Anexo 2: Sobre el Amor (De El Profeta por Khalil Gibran)

Entonces dijo Almitra: Háblanos del Amor,
Y él alzó la cabeza y miró a la multitud, y un silencio cayó sobre todos.

Y con fuerte voz dijo él:
Cuando el amor os llame, seguidle,
aunque sus caminos sean duros y escarpados.
Y cuando sus alas os envuelvan, ceded a él,
aunque la espada oculta en su plumaje pueda heridos.
Y cuando os hable, creed en él,
aunque su voz pueda desbaratar vuestros sueños como el viento del norte asola vuestros jardines.

Porque así como el amor os corona, debe crucificaros.
Así como os agranda, también os poda.
Así como se eleva hasta vuestras copas y acaricia vuestras más frágiles ramas que tiemblan al sol,
también penetrará hasta vuestras raíces y las sacudirá de su arraigo a la tierra.
Como gavillas de trigo, se os lleva.
Os apalea para desnudaros.
Os trilla para libraros de vuestra paja.
Os muele hasta dejaros blancos.
Os amasa hasta que seáis ágiles,
y luego os entrega a su fuego sagrado, y os transforma en pan sagrado para el festín de Dios.

Todas estas cosas hará el amor por vosotros para que podáis conocer los secretos de vuestro corazón,
y con este conocimiento os convirtáis en un fragmento del corazón de la Vida.

Pero si en vuestro temor solo buscáis la paz del amor y el placer del amor,
entonces más vale que cubráis vuestra desnudez y salgáis de la era del amor,
para que entréis en el mundo sin estaciones, donde rei-

réis, pero no todas vuestras risas, y lloraréis, pero no todas vuestras lágrimas.

El amor solo da de sí y nada recibe sino de sí mismo.
El amor no posee, y no quiere ser poseído.
Porque al amor le basta con el amor.

Cuando améis no debéis decir “Dios está en mi corazón”, sino más bien “estoy en el corazón de Dios”.

Y no penséis que podéis dirigir el curso del amor, porque el amor, si os halla dignos, dirigirá él vuestros corazones.

El amor no tiene más deseo que el de alcanzar su plenitud.

Pero si amáis y habéis de tener deseos, que sean estos:

De diluirlos en el amor y ser como un arroyo que canta su melodía a la noche.

De conocer el dolor de sentir demasiada ternura.

De ser herido por la comprensión que se tiene del amor.

De sangrar de buena gana y alegremente.

De despertarse al alba con un corazón alado y dar gracias por otra jornada de amor;

De descansar al mediodía y meditar sobre el éxtasis del amor;

De volver a casa al crepúsculo con gratitud,
y luego dormirse con una plegaria en el corazón para el bien amado,
y con un canto de alabanza en los labios.

Anexo 3: Un nuevo estilo de vida: arder en caridad (HAC 42-50)

42. El misionero es —en su vocación más específica— un hombre “que arde en caridad” y que, por tanto, “abrasa por donde pasa”. La unción del Espíritu nos habilita para amar con celo profético. El mismo Espíritu Santo, apareciendo bajo la forma de lenguas de fuego sobre los Apóstoles en Pentecostés, nos mostró muy claramente esta verdad: que un misionero apostólico ha de tener corazón y lengua de fuego, como expresiones del amor (cf. *Aut* 440). Por ello, “la virtud que más necesita un misionero apostólico es el amor. Debe amar a Dios, a Jesucristo, a María Santísima y a los prójimos. Si no tiene este amor, todas sus bellas dotes serán inútiles; pero, si tiene grande amor, con las dotes naturales, lo tiene todo” (*Aut* 438).

43. En la *Definición del Misionero* hallamos la verdad del ser humano en su relación con Dios: la salvación se halla en el Dios que nos hace arder. Cuando hacemos nuestra esta verdad, renunciamos a modelos individualistas y autosuficientes

de vida y nos abrimos a nuevas formas de relación con Dios y con los demás. En cuanto Misioneros Hijos, el punto de partida de una espiritualidad consistente pasa por conocernos a nosotros mismos, cultivar las bases humanas de nuestra personalidad y desarrollar los propios talentos. Se trata, en definitiva, de “volver a nacer” (cf. *Jn* 3, 3).

Un nuevo envió: Encender a todo el mundo

47. Quien ama a Jesús se siente amado por el Padre, irradia y testimonia su amor y da mucho fruto. Nuestro Fundador, arrebatado por el celo apostólico, “desea y procura... que Dios sea cada vez más conocido, amado y servido” (*EE*, p. 417; cf. *Aut* 233). El celo de Claret, fruto de la efusión del Espíritu (cf. *Rom* 5,5; *CC* 39-40), no tiene fronteras: su espíritu es “para todo el mundo” (*EC I*, p. 305). Arder en caridad nos convierte en hombres de fuego para los demás hasta el punto de abrasar por donde pasamos. Así participamos en la misión

que viene de Dios. Como Claret, también nosotros podemos decir: “*Caritas Christi urget nos*” (2 *Cor* 5,14). Como nuestra Madre, podemos proclamar siempre el Magnificat, porque lo que ha dicho el Señor se cumplirá (cf. *Lc* 1, 45-55). La misión que se nos encomienda nace, pues, de una experiencia de amor, se nutre cultivándola asiduamente, se expresa en la alabanza y se irradia en el mundo bajo el signo de la misericordia y la cercanía, sobre todo, hacia los empobrecidos y excluidos.

48. El amor de Dios enciende en nosotros el deseo de compartirlo (cf. *EE*, p. 417). Se trata de un deseo eficaz y, por eso, procuramos por todos los medios posibles “encender a todo el mundo en el fuego del divino amor” y llevar su Palabra hasta los confines de la tierra. Ese deseo, necesario en todo proceso de crecimiento y de anuncio misionero, se enfría con facilidad. Por eso, necesitamos encenderlo una y otra vez con la Palabra de fuego que viene de Dios y forjarlo en el duro yunque de la vida apostólica con sus luchas y contradicciones. No basta que el hierro de nuestra vida esté caldeado: se requieren los golpes que le den “la forma que se ha propuesto el director” (*Aut* 342). Solo entonces, forjados según la forma de Cristo, podremos ser audaces en la misión, gozarnos en las privaciones, abordar los trabajos, abrazar los sacrificios, complacernos en las calumnias, alegrarnos en los tormentos y gloriarnos en la cruz (cf. *CC* 39-45). Necesitamos

una firme determinación, alcanzada mediante la súplica y expresada en la acción (cf. *Aut* 443), para hacer frente a la mediocridad, la pereza y el desencanto.

49. Cuando la tierra esté encendida del todo, nosotros –humildes colaboradores de Aquel que vino a traerle fuego (cf. *Lc* 12,49)– descubriremos lo que ya ahora sospechamos: que el amor que nos seduce tiene nombre divino y nunca es anónimo (cf. *Mt* 25,35-44); que todo lo que es humano y humaniza tiene mucho que ver con Dios. Cuando nuestro cuerpo se debilita y nuestra capacidad de acción queda limitada, nosotros –servidores en camino de la Palabra que no pasa– no dejamos de ser misioneros. Podemos, entonces, “gloriarnos en la cruz de Jesucristo” (*Gal* 6,14), como testigos creíbles del Fuego que ha prendido en nosotros.

50. El amor misionero que nos ha sido concedido es imaginativo y creador. Formados en la fragua del Corazón de María, fijamos nuestra mirada en aquellos que son excluidos del amor de los demás y sufren las terribles consecuencias de la injusticia. El amor hace que nos acerquemos y detengamos ante ellos, que nos dejemos tocar y acompañar por ellos. Esta cercanía samaritana reenciende nuestro fuego, inspira nuestros proyectos y acciones transformadoras, nos hace –juntamente con otros– anunciadores creíbles de la presencia del Reino de Dios.



Comunión y caridad

Una voce dicentes.

Concede, ut, qui Corpore et Sanguine Filii tui reficimur, Spiritu eius Sancto repleti, unum corpus et unus spiritus inveniamur in Cristo (Plegaria eucarística III).

«Populo congregato»: con estas palabras inicia el *Ordo Missae*.

El signo de la cruz al comienzo de la Misa, manifiesta que la Iglesia es el pueblo reunido en el nombre de la Trinidad.

El reunirnos todos, en un mismo lugar, para celebrar los santos misterios es responder al Padre celeste que llama a sus hijos para estrecharlos consigo por Cristo, en el amor del Espíritu Santo.

La Eucaristía no es una acción privada, sino la acción del mismo Cristo que asocia siempre a sí a la Iglesia, con un vínculo esponsal indisoluble.

En la liturgia de la Palabra escuchamos la misma Palabra divina, signo de comunión entre todos aquellos que la ponen en práctica.

En la liturgia eucarística presentamos, junto con el pan y el vino, la ofrenda de nuestra vida: es la común ofrenda de la Iglesia que en los santos misterios se dispone a hacer comunión con Cristo. En virtud de la acción del Espíritu Santo, en la ofrenda de la Iglesia se hace presente el sacrificio de Cristo («Dirige tu mirada sobre la ofrenda de tu Iglesia y reconoce en ella la Víctima por cuya inmolación quisiste devolvernos tu amistad»): una única ofrenda espiritual agradable al Padre, por Cristo, con Él y en Él. El fruto de esta asociación al «sacrificio vivo y santo» está representado por la comunión sacramental: «para que fortalecidos con el Cuerpo y la Sangre de tu Hijo, y llenos del Espíritu Santo, formemos en Cristo un solo cuerpo y un solo espíritu» (*Plegaria eucarística III*).

He aquí la fuente incesante de la comunión eclesial, ilustrada por san Juan con la imagen de la vid y los sarmientos, y por san Pablo con la imagen del cuerpo. La Eucaristía hace la Iglesia, colmándola de la caridad de Dios y espoleándola a la caridad.

Al presentar, juntamente con el pan y el vino, ofertas en dinero u otros dones para los pobres, se recuerda que la Eucaristía es compromiso de ser solidarios y de compartir los bienes. La oración litúrgica, aunque implica individualmente a los participantes, está formulada siempre como «nosotros»: es la voz de la Esposa que alaba y suplica, una voce dicentes.

Las mismas actitudes que asumen los participantes, manifiestan la comunión entre los miembros de un único organismo.

El saludo de la paz, antes de la comunión, es expresión de la comunión eclesial necesaria para hacer la comunión sacramental con Cristo.

El fruto de la comunión es la edificación de la Iglesia, reflejo visible de la comunión trinitaria.

De aquí la espiritualidad de comunión: requerida por la Eucaristía y suscitada por la celebración eucarística.

La comunión con los sufrimientos de Cristo se manifiesta en los fieles enfermos, por medio de la participación en la Eucaristía.

La reconciliación sacramental tras nuestras caídas, es coronada por la comunión eucarística. La comunión entre muchos carismas, funciones, servicios, grupos y movimientos dentro de la Iglesia está asegurada por el santo misterio de la Eucaristía.

La comunión entre personas empeñadas en diversas actividades, servicios y asociaciones de una parroquia se manifiesta por la participación en la misma Eucaristía.

Las relaciones de paz, comprensión y concordia en la ciudad terrena son sostenidas por el sacramento de Dios con nosotros y para nosotros.

La fragua en la vida cotidiana

CARITAS CHRISTI - 2013

“

Te amo porque eres redimido por la sangre de Jesucristo. **Te amo por lo mucho que Jesucristo ha hecho y sufrido por ti**; y en prueba del amor que te tengo haré y sufriré por ti todas las penas y trabajos, hasta la muerte si es menester” (Aut 448)