



Abstinencia.

Abstinencia es la virtud que consiste en privarse total o parcialmente de satisfacer los apetitos.

1-Abstención de alimentos.

2-Abstención de relaciones sexuales

3.-Ayuno: Fundamento Bíblico

El ejemplo principal es el de Jesucristo, quién preparó su ministerio público retirándose al desierto para orar y ayunar por cuarenta días (Lucas 4 y Mateo 4). Basado en Su ejemplo podemos entender que Su crítica al ayuno de los fariseos se fundamenta en la falta de sinceridad con que la hacían y no en el ayuno en sí mismo. El ayuno auténtico debe siempre estar unido a la conversión, la sinceridad y la conducta moral.

«Mas ahora todavía - oráculo de Yahvé - volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llantos, con lamentos.» Desgarrad vuestro corazón y no vuestros vestidos, volved a Yahvé vuestro Dios, porque El es clemente y compasivo, tardo a la cólera, rico en amor, y se ablanda ante la desgracia. - Joel 2,12-13

Los profetas enseñan que la compasión y la conducta ética es más aceptable que el ayuno mezclado de contiendas (Cf Is 58, 4-7; Zacarías 7, 5-10). No se rechazan el ayuno sino que lo sitúan en contexto.

El ayuno es necesario como forma de vida para estar listo y saber descubrir la presencia de Dios. Lucas 2,37: "(Ana) no se apartaba del Templo, sirviendo a Dios con ayuno y oraciones"

La Biblia nos presenta numerosos ejemplos de ayuno en diferentes situaciones:

Intercesión general para lograr auxilio del Señor

- Salmo 109,24 - ayuno hasta debilitarse las rodillas.

En arrepentimiento y para evitar castigo:

- La ciudad de Nínive ayuna colectivamente al escuchar la predicación de Jonás (Jonás 3,4-7)
- Joel 2,12 "volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llanto, con lamentos"

En caso de peligro:

- Deuteronomio 10,10 "en cuanto a mí, me estuve en el Monte, como la primera vez, cuarenta días y cuarenta noches, en ayuno. También esta vez me escucho Yahveh y renuncio a destruirte".
- Saúl ayunó ante la batalla con los filisteos (Cf. I Samuel 28, 20-22)



Reflexiones Católicas.

- Ajab ayunó al escuchar la profecía de desgracia pronunciada por Elías (I Reyes 21, 27)
- Josafat ayunó cuando las naciones le hicieron la guerra (II Crónicas 20, 3-4)
- David ayunó ante la persecución injusta. Ayuna y hace penitencia (Salmo 35,13)
- Ante la amenaza de Nabucodonosor, los Israelitas ofrecen alabanzas, intercesión, penitencia y ayuno. El Señor oyó sus voces y vio su angustia. (Judit 4, 9-15)
- Ester 4,16 Ester dice a Mardoqueo: "vete a reunir a todos los judíos que hay en Susa y ayunad por mí. No comáis ni bebáis durante tres días y tres noches. También yo y mis siervas ayunaremos. Y así, a pesar de la ley, me presentare ante el rey; y si tengo que morir, moriré". (Ester va a ir ante el rey a defender a su pueblo que estaba condenado a morir. Va a desenmascarar al enemigo. Pareciera la petición de la Virgen en Fátima, se aparece con una estrella en su vestido. Ester: estrella)

Ante decisiones y actos importantes:

- Éxodo 34,28 --Moisés está cuarenta días y cuarenta noches, si comer pan, ni beber agua. Y escribió las nuevas tablas de la ley.
- Mientras estaban celebrando el culto del Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: «Separadme ya a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado.» Entonces, después de haber ayunado y orado, les impusieron las manos y les enviaron. (Hechos 13, 2-3)
- "Designaron presbíteros en cada Iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído". (Hechos 14,23)

En la batalla contra el demonio

- Mc 9, 29 "esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno"

El beneficio del ayuno en la batalla se deduce también de estos pasajes:

- Col 1, 24 "Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia"
- 1 Cor 9, 25 "los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible."
- Gal 5, 17 "pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu y el espíritu contrarias a la carne, como entre sí antagónicas, de forma que no hacéis lo que quisierais"

En caso de duelo:

- Los hombres de Yabes de Galaad ayunaron por siete días después de enterrar a Saúl y sus hijos (I Samuel 31,13)
- David ayunó al conocer la muerte de Saúl y Jonatán (II Samuel 1, 12) y al enterarse que Abner había muerto (II Samuel 3, 35)

Después de un desastre:



Reflexiones Católicas.

- Los israelitas ayunaron cuando fueron derrotados por los benjamitas (Jueces 20, 26)
- El profeta Joel proclama el ayuno público tras una plaga. (Joel 1, 14)

Día de expiación

Era día anual de ayuno para los israelitas. (Levítico 16, 29-30: "ayunareis...porque en ese día se hará expiación por vosotros para purificaros". Además de ese día, los reyes o profetas podían llamar a un día especial de ayuno.

Después de la destrucción del Templo y del exilio en Babilonia se instituyeron al menos cuatro días de ayuno: el ayuno en el cuarto mes (el día noveno de Tammuz, cuando las murallas de Jerusalén fueron tomadas por los babilonios); el ayuno del quinto mes (cuando el Templo fue incendiado del séptimo al décimo día del mes); el ayuno del séptimo mes (en memoria del asesinato de Guedalías en el año nuevo Jer 41, 1-2; y el ayuno del décimo mes (el noveno día cuando Jerusalén fue sitiado por los Babilonios (Zac 8,19).

Ayuno personal

Los salmos invitan frecuentemente al ayuno personal en ocasiones de dificultad: salmos 35, 69, 109. Ver también: Daniel 9,3s.; 10,3; Esdras 10,6; Nehemías 1,4.

La práctica del ayuno era frecuente en el judaísmo del primer siglo y aparece en el NT, especialmente con los discípulos de Juan Bautista (Mc 2,18). Jesús ayunaba (Cf Mt 4) y su advertencia a no manipular esta práctica para atraer atención (Cf Mt 6,17); Lc 18,12) no debe interpretarse como un rechazo. Como los profetas, Jesús enfatizó la contrición y el arrepentimiento como la esencia del ayuno.

El mensaje de arrepentimiento y conversión va siempre y primariamente dirigido a nuestros corazones: "Desgarrad vuestros *corazones*, no vuestros vestidos" nos dice el profeta Joel 2,12-18. Este es el pasaje de las Escrituras que escuchamos en la primera lectura del miércoles de ceniza.

"Como vemos en los profetas, la llamada de Jesús a la conversión y a la penitencia no mira, en primer lugar, a las obras exteriores "el saco y la ceniza", los ayunos y las mortificaciones, sino a la conversión del corazón, la penitencia interior. Sin ella, las obras de penitencia permanecen estériles y engañosas; por el contrario, la conversión interior impulsa a la expresión de esta actitud por medio de signos visibles, gestos y obras de penitencia" (Catecismo #1430)

La conversión es el cambio de corazón. Si este cambio es auténtico, debe manifestarse en todas las áreas de nuestra vida, ya que el corazón mueve nuestras decisiones, acciones, sentimientos y disposiciones. El corazón es la sede interior de la persona humana. Toda realidad interior debe necesariamente manifestarse en el exterior. Dios reveló su amor por nosotros enviando a su único Hijo en el misterio de la Encarnación. "La Palabra se hizo carne". Así, debe ser en nuestras vidas: la conversión debe tener una expresión concreta y encarnada en cada área de nuestra vida. La conversión no es solamente decir Señor, Señor... sino decir que toda mi vida, mi mente, mi corazón, mis talentos, mis dones, mis capacidades; mi cuerpo le pertenece al Señor y es para su gloria. La conversión sincera es cambiar los



Reflexiones Católicas.

intereses de mi corazón, ya no es vivir para mi propio placer, pues es contrario al evangelio: "el que quiera seguirme, que se niegue a sí mismo"

Somos creados con alma y cuerpo. La necesaria purificación interior para la conversión de nuestros corazones es también necesaria en nuestro cuerpo, sentidos, pensamientos, acciones y hábitos. La penitencia interior, ese rasgar el corazón, también tiene que tener expresiones externas y así llevarnos a un crecimiento de la gracia en todo nuestro ser. Todo debe estar integrado y ordenado por la gracia con nuestra cooperación en la oración y la penitencia.

La Iglesia nos enseña que hay tres expresiones tradicionales de penitencia. Estas son el ayuno, la oración y la limosna. Las tres son mencionadas por Jesús en el Evangelio de San Mateo 6,1-6 y 16-18; precisamente en el Evangelio del miércoles de ceniza. El ayuno, la oración y limosna nos recuerdan que la conversión incluye todos los aspectos de la vida: "expresan conversión con relación a uno mismo, con relación a Dios y con relación a los demás." (Catecismo #1434)

En esta enseñanza quiero específicamente dedicarme al ayuno, tan necesario para crecer en el dominio propio, en la moderación de nuestros apetitos y en abrirnos cada vez a las realidades espirituales y al alimento eterno.

¿Que es el ayuno?

Es la práctica de limitar el consumo de comida y bebida para imitar los sufrimientos de Cristo durante su pasión y a través de toda su vida terrena. El ayuno nos recuerda que la conversión afecta y debe afectar todas las áreas de nuestra vida.

El ayuno como parte de la tradición judía

Levítico 16,29-30 -El Señor ordena un día de ayuno como expiación y purificación: "ayunareis...porque en ese día se hará expiación por vosotros para purificaros"

Joel 2,12 -como signo de arrepentimiento: "volved a mi de todo corazón, con ayuno, con llanto, con lamentos"

Éxodo 34,28 -como preparación para las manifestaciones Moisés está en el Monte Sinaí cuarenta días y cuarenta noches, si comer pan, ni beber agua, y escribió las nuevas tablas de la ley.

Deuteronomio 10,10 -poder de intercesión ("en cuanto a mí, me estuve en el Monte, como la primera vez, cuarenta días y cuarenta noches, en ayuno. También esta vez me escucho Yahveh y renuncio a destruirte")

Jonás 3,7 -ante el anuncio de la futura destrucción de Nínive, el pueblo hace ayuno y penitencia.

Salmo 35,13 -ante la persecución injusta- David, ayuna y hace penitencia.

Salmo 109,24 -para lograr el auxilio del Señor -ayuna hasta debilitarse las rodillas.

Judit 4,9-15 -Ante la amenaza de Nabucodonosor, los Israelitas ofrecen alabanzas, intercesión, penitencia y ayuno. El Señor oyó sus voces y vio su angustia.



Reflexiones Católicas.

Para evitar la agresión. Ester 4,16 -Ester dice a Mardoqueo: "vete a reunir a todos los judíos que hay en Susa y ayunad por mí. No comáis ni bebáis durante tres días y tres noches. También yo y mis siervas ayunaremos. Y así, a pesar de la ley, me presentare ante el rey; y si tengo que morir, moriré". (Ester va a ir ante el rey a defender a su pueblo que estaba condenado a morir. Va a desenmascarar al enemigo. Pareciera la petición de la Virgen en Fátima, se aparece con una estrella en su vestido. Ester: estrella)

El Ayuno en el Nuevo Testamento:

Con insistencia. Lucas 2, 37: "(Ana) no se apartaba del Templo, sirviendo a Dios con ayuno y oraciones"

Preparación para imponer manos. Hechos 13,3 --"la comunidad después de haber ayunado y orado, les impusieron las manos y les enviaron" (a Pablo y Bernabé en misión)

Para encomendar alguien al Señor. Hechos 14,23 --"designaron presbíteros en cada iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor"

Para completar las tribulaciones de Cristo. Col 3,3 --"me alegro de los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia"

Para ser vencedores. 1 Cor 9,25 "los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible."

Para vencer la carne Gal 5,17 "pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu y el espíritu contrarias a la carne, como entre sí antagónicos, de forma que no hacéis lo que quisierais"

El ejemplo de Jesús

Para vencer el demonio. Marcos 9,29 -"esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno"

Mateo 4 y Lucas 4: Nos revelan a Jesús en el desierto orando y sin comer ni beber nada por cuarenta días.

Las tentaciones en el desierto:

En Mateo 4 encontramos muchas enseñanzas necesarias para la vida espiritual. Me voy a concentrar en las que creo apoyan la importancia del ayuno.

Jesús recibe el Bautismo, el Espíritu Santo desciende sobre él, y se oye una voz, que dice "este es mi Hijo amado". (Toda una experiencia bella y muy espiritual) Inmediatamente ese mismo Espíritu lo lleva al desierto (lugar solo, árido, peligroso, sin provisiones de ninguna clase), a ser tentado por el demonio. El desierto es necesario para que el Señor pueda hacer grandes cosas en nosotros, El siempre se ha revelado a su pueblo de manera extraordinaria durante el desierto y también siempre ha preparado a su pueblo para la misión durante el desierto... Pero, precisamente por esto, también el demonio, allí, libra una gran batalla, para



Reflexiones Católicas.

obstaculizar lo que Dios quiere hacer.

Jesús, se prepara para esta batalla, con oración y ayuno de cuarenta días y noches. ¿Como no prepararnos nosotros para la batalla que se libra en nuestras vidas y en el mundo contemporáneo? ¿Nos preparamos con oración y ayuno? Cuando mas tentados nos sintamos, mas debemos de orar y ayunar.

Los Israelitas son liberados de Egipto y llevados por el desierto hacia la tierra prometida. Al poco tiempo de haber sido sacados de Egipto y de caminar por el desierto, se les iban agotando las fuerzas. Entonces se rebelaron contra Moisés. Tenían hambre y sed y exigían que les proveyera. El Señor hace el milagro del maná y de hacer brotar agua de la piedra.

Jesús ayuna, y con su ayuno, repara por las quejas y las injurias que los israelitas hicieron al Señor en el desierto.

Primera Tentación: Jesús siente hambre (una realidad humana) y allí se aprovecha el demonio para lanzar su primera tentación y seducción: "Si eres el Hijo de Dios, di que esas piedras se conviertan en panes". Jesús le responde: "no solo de pan vive el hombre sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Deut 8,3)

El demonio no pudo lograr hacer caer a Jesús, a pesar que El tenia hambre, porque a través del ayuno, el había puesto en segundo lugar la necesidad de satisfacer el hambre, o la gratificación física inmediata. A través del ayuno, vamos dominando esta área, y cuando la tentación viene a nosotros, ya podremos resistirla.

"No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios". Jesús responde, citando Deut 8. Esta es una característica de Cristo, siempre mostrarnos que el cumplir la voluntad del Padre da más vida, que tomar alimento. Esta respuesta de Cristo, nos revela lo que fueron esos 40 días: no hubo pan, ni agua, pero si profunda comunicación con su Padre. Esto es más importante que nada. No buscar nunca nuestro alimento fuera de la voluntad de Dios. (Apetitos: cuerpo, emociones, sexuales, mentales, de ego, de fama, de reconocimiento, etc.)

Segunda tentación (porque siente hambre): "le pone sobre el alero del templo, y le dice: Si eres hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: a sus ángeles te encomendará, y en sus manos te llevarán, para que no tropiece tu pie en piedra alguna". Jesús le dice: "también está escrito, no tentarás al Señor tu Dios" (Deut 6,16)

El demonio esta tentando a Jesús para que desafíe la protección del Padre y tome control fuera de la obediencia a Dios. Era la tentación de la satisfacción personal, que los ángeles le sirvan, le protejan y no le pase nada.

Jesús, es tentado en esta área después de ayunar, ¿es que acaso el ayuno tiene también el poder de liberarnos de nuestro ego? ¿De nuestro deseo de ser servidos, honrados?

Tercera Tentación (porque siente hambre): "lo lleva a un monte muy alto, le muestra todos los reinos del mundo y su gloria, y le dice: todo esto te daré si postrándote ante mi me adoras". Jesús responde: apártate de mi Satanás, porque está escrito: al Señor tu Dios adorarás y solo a Él darás culto". (Det 6:13)



Reflexiones Católicas.

El demonio le tienta con alcanzar poder y fama terrenos, ¿será que el ayuno, nos libera de estos deseos? , ¿Será que al experimentar nuestra debilidad, vacío, necesidad, en el ayuno, nos reconocemos criaturas, dependientes de Dios, y así nos liberamos de la gran tentación de adorar a falsos dioses (incluyéndonos nosotros mismos)?

Las tres tentaciones del desierto fueron dirigidas hacia el placer, poder y fama. Las tres fueron presentadas durante 40 días de oración y ayuno. Las tres fueron vencidas con las virtudes contrarias: negación, sumisión total al Señor y su Palabra, humildad. Tres virtudes que son frutos del ayuno.

El A.T. nos revela el poder del ayuno sobre los enemigos exteriores, el N.T., nos revela además, el poder que tiene para vencer los enemigos del alma: carne, demonio y mundo.

Frutos del ayuno:

No es un fin en sí mismo, sino medio de conversión.

-conduce a libertad de corazón y mente. Proceso por el cual nos liberamos de todos los apegos terrenales y de todas las cosas que nos atan: caprichos, gustos, excesivo auto cuidado. Y nos encaminamos hacia la Paz.

-fortalece, estabiliza y desarrolla el auto control (fruto del ES)

-reconocer debilidad y dependencia en Dios.

-pobreza de espíritu

-edifica la vida interior

-elimina los excesos de nuestra vida a fin de hacer más espacio para Dios.

El ayuno permite llevar más fácilmente una vida interior unida a Dios y al mundo celestial; el ayuno libera de la pesantez de la materia. Los santos recomiendan el ayuno a todo aquel que quiere llegar a una mayor interioridad. El ayuno apaga poco a poco la concupiscencia.

El ayuno y la Palabra de Dios.

Mateo 4 "No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"

Juan 4,32: "Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra"

El día de ayuno, debe ser un día de profunda oración, meditación de las Escrituras y del magisterio de la Iglesia. Alimentar nuestras mentes encontrando en la verdad nuestro alimento, nuestra satisfacción. Permitirle a nuestras almas que sean llenadas de la Palabra que es vida, que nos libera, que nos eleva y nos enseña a pensar, sentir y obrar según la voluntad de Dios. En los días de ayuno, por alguna razón, he descubierto que es más fácil penetrar las Escrituras, escudriñarlas y captar el mensaje más profundo, que se esconde detrás de las palabras... Damos prioridad al alma.

El ayuno y la Eucaristía

Juan 6, 27: "Obrad, no por el alimento perecedero, sino por el alimento que



Reflexiones Católicas.

permanece para vida eterna, el que os dará el Hijo del Hombre".

-vacío terreno y alimento verdadero. El vacío físico que se experimenta en el ayuno nos ayuda a darnos cuenta de nuestro vacío interior y nuestra necesidad de las realidades espirituales.

El día de ayuno, debe ser eminentemente un día Eucarístico: adoración, reparación, etc.

¿A pan y agua?

Pan es comida de pobre. La disposición de vivir a pan y agua durante un día demuestra la buena voluntad de ser pobre ante Dios y bien dispuesto a su voluntad.

Pan y agua: dos símbolos importantes en las Escrituras:

Pan: símbolo de vida, de nutrición (Pan, alimento - Eucaristía)

Agua: purificación (de su corazón traspasado fluye el agua, símbolo del bautismo)

Para dar al pueblo pan y agua mientras caminaban en el desierto el Señor hizo milagros.

El ayuno busca la verdadera vida a través de la purificación. Ayunar a pan y agua es un llamado a crecer en dependencia de la Eucaristía. Es también un llamado a adentrarnos en una vida de purificación, de conversión, de arrancar de nosotros todo lo que nos separa del Señor o no nos deja ser sus hijos adoptivos, ni su imagen y semejanza.

Juan 6,34: "yo soy el pan de vida, el que venga a mi no tendrá hambre, y el que crea en mi no tendrá nunca sed"

Hemos oído a la Virgen de manera particular llamarnos al ayuno:

-El ayuno tiene el poder de prevenir guerras y catástrofes naturales (Fátima)

En Medjugorje:

-"Practicad el ayuno, porque con el ayuno obtendréis que se realice completamente el plan que Dios tiene. Con esto me daréis una gran alegría"

"les invito a la oración y al ayuno. Con vuestra ayuda puedo hacerlo todo y obligar a Satanás a dejar de instigar a las almas."

"Orad y ayunad, sólo así podréis conocer todo el mal que hay en vosotros y ofrecerlo al Señor, a fin de que pueda purificar vuestros corazones de todo".

S.S. Juan Pablo II sobre la necesidad de ayunar para aplacar el "espíritu de muerte y la cultura de la muerte".

Evangelio Vitae: "es urgente...que desde cada comunidad, cada familia, cada individuo se eleve una súplica apasionada a Dios. Jesús mismo nos reveló con su ejemplo que la oración y el ayuno son las armas principales y más eficaces contra las fuerzas del mal y ha enseñado a sus discípulos que algunos demonios sólo se



Reflexiones Católicas.

expulsan de este modo. Por lo tanto, tengamos la humildad y la valentía de orar y ayunar para conseguir que la fuerza que viene de lo alto haga caer los muros del engaño y de la mentira, que esconden a los ojos de tantos la naturaleza perversa de comportamientos y de leyes hostiles a la vida, y abra sus corazones a propósitos e intenciones inspirados en la civilización de la vida y del amor."

El ayuno aplaca la gula

Con el ayuno estamos aprendiendo a dominarnos a nosotros mismos y sobre todo a liberarnos del pecado de gula, que no solo se manifiesta en la glotonería, sino en formas más refinadas y más espirituales.

1-gula intelectual: gula en el terreno de conocimientos (curiosidad), de la ciencia. Esta es muy peligrosa pues el pecado primero de Eva fue la curiosidad. De ahí se deriva el ocultismo, los psíquicos, los astrólogos, leer cartas...etc. Querer saber el futuro.

2-gula espiritual: busca los sentimientos que provocan lecturas piadosas, el placer sensible. No perderse ninguna experiencia espiritual.

3-gula de placer, de honor, de fama: se hace lo que sea por sobresalir, por ser reconocidos, etc.

Ayunar no solo de comida

San Juan Crisóstomo:

El valor del ayuno consiste no solo en evitar ciertas comidas, pero en renunciar a todas las actitudes, pensamientos y deseos pecaminosos. Quien limita el ayuno simplemente a la comida, esta minimizando el gran valor que el ayuno posee. ¡Si tu ayunas, que lo prueben tus obras! Si ves a un hermano en necesidad, ten compasión de él. Si ves a un hermano siendo reconocido, no tengas envidia. Para que el ayuno sea verdadero no puede serlo solo de la boca, sino que se debe ayunar de los ojos, los oídos, los pies, las manos, y de todo el cuerpo, de todo lo interior y exterior.

Ayunas con tus manos al mantenerlas puras en servicio desinteresado a los demás. Ayunas con tus pies al no ser tan lenta en el amor y el servicio. Ayunas con tus ojos al no ver cosas impuras, o al no fijarme en los demás para criticarlos. Ayuna de todo lo que pone en peligro tu alma y tu santidad. Sería inútil privar mi cuerpo de comida, pero alimentar mi corazón con basura, con impureza, con egoísmo, con competencias, con comodidades.

Ayunas de comida, pero te permites escuchar cosas vanas y mundanas. También debes ayunar con tus oídos. Debes ayunar de escuchar cosas que se hablan de tus hermanos, mentiras que se dicen de otros, especialmente chismes, rumores o palabras frías y dañinas contra otros.

Además de ayunar con tu boca, debes de ayunar de no decir nada que haga mal a otro. Pues ¿de qué te sirve no comer carne, si devoras a tu hermano?

¿Que nos dice San Juan Crisóstomo con esta reflexión?



Reflexiones Católicas.

Que los días de ayuno deben de ser especialmente días de abstenernos del uso desordenado o incluso exagerado de los otros sentidos: No fijarme en lo que no debo, no hablar lo que no debo, no oír lo que no debo, no desear lo que no debo, no buscar satisfacer todas mis necesidades emocionales, espirituales; no buscar saciar mi soledad, buscando inmediatamente compañía; no querer saberlo todo; no requerir respuestas inmediatas a todo lo que se me ocurre en la mente, etc.

Ayunamos buscando conversión. Por lo tanto, ayunemos de todas esas actitudes contrarias a la virtud. Quizás tu ayuno va a consistir de ser más servicial, (ayuna de tu pereza, comodidad), pues así como la Virgen nos pide que recemos con el corazón, debemos de ayunar con el corazón. Puede ser que tengamos que ayunar de nuestra ira, siendo los días de ayuno, más amables, más dulces, más dóciles. Quizás tengo que ayunar de la soberbia, buscando activamente ser humillada, o hacer actos concretos de humildad, etc.

Ayuno y pureza corporal

Ayunar significa aceptar un aspecto esencial de la vida cristiana. Es necesario descubrir de nuevo el aspecto corporal de la fe: la abstención de la comida es uno de estos aspectos. Sexualidad y alimentación son los elementos centrales de la dimensión física del hombre: hoy, a una menor comprensión de la virginidad corresponde una menor comprensión del ayuno. Y una y otra falta de comprensión proceden de una misma raíz: el actual oscurecimiento de la tensión escatológica, es decir, de la tensión de la fe cristiana hacia la vida eterna. Ser vírgenes y saber practicar periódicamente el ayuno es atestiguar que la vida eterna nos espera; más aun, que ya está entre nosotros. Sin virginidad y sin ayuno, la Iglesia no es ya Iglesia; se hace intrascendente, sumergiéndose en la historia.

Hoy más que nunca, la penitencia, mortificación es necesaria para expiar por nuestros pecados y reparar por los del mundo entero. A través de los siglos, la humanidad siempre ha sido pecadora, pero lo reconocía y hacía penitencia por ello. Hoy no es así, se vive en pecado, no se le llama pecado sino que al contrario se vive orgulloso de ello. Se están rechazando todos los principios morales y éticos, y por ello la humanidad ha perdido la libertad interior y ha llegado a ser víctima del peor tirano: el propio "yo" y el demonio.

El ayuno como acto común y público de la Iglesia, me parece hoy tan necesario como en tiempos pasados; es un testimonio público tanto de la primacía de Dios y de los valores del espíritu como de nuestra solidaridad con todos aquellos que padecen hambre. Si no ayunamos no conseguimos librarnos de ciertos demonios de nuestro tiempo"

Por eso el catecismo de la Iglesia, #2015, nos dice: "El camino de la perfección pasa por la cruz. No hay santidad sin renuncia y sin combate espiritual (2Tim 4). El progreso espiritual implica la ascesis y la mortificación que conducen gradualmente a vivir en la paz y el gozo de las bienaventuranzas."

Ayuno y Caridad



Reflexiones Católicas.

El ayuno no puede separarse de la caridad fraterna. Si un cristiano se priva de algo es para darlo a sus hermanos y dar testimonio con ello de su amor a Dios.

Pío XII (1950): "lo que sustraiga a la vanidad, el cristiano lo dará a la caridad y subvendrá misericordiosamente a la Iglesia de los pobres. Así lo hacían los fieles de la Iglesia primitiva: alimentaban las fuentes de la caridad con el ayuno y abstinencia de las cosas permitidas".

San Agustín: "tus privaciones serán fecundas si muestras largueza con otro". Las privaciones son cristianas si nos hacen crecer en santidad, en caridad y generosidad.

En las primeras comunidades cristianas cuando había un pobre entre ellos ayunaban durante dos o tres días y acostumbraban a enviarle los alimentos que tenían preparados para ellos. Podemos apreciar por que la Iglesia primitiva observaba dos días de ayuno a la semana: miércoles y viernes.

Abstención de alimentos

La privación de determinados alimentos o bebidas, en cumplimiento de precepto religioso o de voto especial. Se puede aplicar a cualquier tipo de abstención.

Para los católicos la abstinencia comúnmente se refiere a no comer carnes en ciertos días. Por siglos, la Iglesia ha mantenido la obligación de abstinencia de carne todos los viernes (día penitencial por ser día de la Pasión del Señor). La obligación no se ha quitado como muchos creen. El derecho canónico mantiene en vigor esa antigua costumbre, aunque en España, por una especial Bula, se puede sustituir por un acto de piedad.

He aquí los cánones del actual derecho canónico promulgado en 1983:

Capítulo II De los días de penitencia

1249 Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia; sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días penitenciales, en los que se dediquen los fieles de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia, a tenor de los cánones que siguen.



Reflexiones Católicas.

1250 En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma.

1251 Todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne, o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

1252 La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años. Cuiden sin embargo los pastores de almas y los padres de que también se formen en un auténtico espíritu de penitencia quienes, por no haber alcanzado la edad, no están obligados al ayuno o a la abstinencia.

1253 La Conferencia Episcopal puede determinar con más detalle el modo de observar el ayuno y la abstinencia, así como sustituirlos en todo o en parte por otras formas de penitencia, sobre todo por obras de caridad y prácticas de piedad.

Abstención de relaciones sexuales

La moral cristiana exige la abstención de relaciones sexuales fuera del matrimonio.

Los programas de abstinencia sexual son un éxito en Cleveland, Ohio.
15 Sep. 05

Un estudio publicado por el American Journal of Health Behaviour mostró que los programas de "abstinencia hasta el matrimonio" han dado resultado y son un éxito entre los estudiantes de secundaria de Cleveland.

Según LifeSiteNews.com, el estudio se realizó entrevistando a más de dos mil estudiantes de secundaria, participantes del programa llamado "For Keeps", dirigido por Operation Keepsake in Mayfield, Ohio. El programa consiste en cinco sesiones de 40 minutos, en las que se enfatiza la abstinencia sexual hasta el matrimonio. También se presenta la virginidad como un don que debe ser compartido en el matrimonio, así como los peligros del embarazo adolescente y las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo al SIDA.

La directora del estudio, Elaine Borawski, indicó al diario local Plains Dealer que los resultados son sorprendentes. La investigadora de la Case Western Reserve University opina que el programa realizado con fondos del gobierno federal, ha influido positivamente en la vida sexual de los adolescentes.

"Todos decían que los muchachos que ya habían tenido relaciones sexuales no iban a encontrar relevante el programa. Parece que ha tenido más éxito del que pensábamos"

La Castidad.

CASTIDAD EN BREVE:

Castidad es la virtud que gobierna y modera el deseo del placer sexual según los principios de la fe y la razón. Por la castidad la persona adquiere dominio de su



Reflexiones Católicas.

sexualidad y es capaz de integrarla en una sana personalidad, en la que el amor de Dios reina sobre todo. Por lo tanto no es una negación de la sexualidad. Es un fruto del Espíritu Santo

La castidad consiste en el dominio de sí, en la capacidad de orientar el instinto sexual al servicio del amor y de integrarlo en el desarrollo de la persona.

- Sagrada Congregación para la educación católica: Pautas de educación sexual, nº 18. Revista ECCLESIA, 2155 (24-XII-83)23

La castidad es una virtud necesaria en todos los estados de vida:

-Los casados. Castidad Conyugal.

-Los no casados que aspiran al matrimonio, la castidad requiere abstinencia. Es una necesaria preparación para lograr la madurez y la castidad en el matrimonio.

-Los que han decidido no casarse, renuncian plenamente a las relaciones sexuales a favor de la entrega de todas las energías y todo el amor a Cristo y su misión en la Iglesia.

La castidad ofrece la preparación necesaria para cualquier vocación: (sacerdocio, matrimonio, vida religiosa o vida de soltero).

-Supone esfuerzo que fortalece el carácter y la voluntad, dando posesión y dominio de sí. Es un entrenamiento para formar la personalidad en la generosidad y en el deber. Se puede entonces vivir en armonía con Dios, sin tener miedo a sus mandatos que ahora se pueden cumplir. Armonía con Dios a su vez hace posible la armonía interior y con el prójimo. Esta armonía es fuente de profunda paz y alegría.

-La castidad purifica el amor y lo eleva; es la mejor forma de comprender y, sobre todo, de valorar el amor.

-Aumenta la energía física y moral; da mayor rendimiento en el deporte y en el estudio, y prepara para el amor conyugal.

-La castidad cristiana supone superación del propio egoísmo, capacidad de sacrificio por el bien de los demás, nobleza y lealtad en el servicio y en el amor.

-La castidad ayuda a ser idealistas; constantes en el trabajo y en el estudio.

Hay que entrenarse

Juan Pablo II a los jóvenes

«Los que os hablan de un amor espontáneo y fácil os engañan. El amor según Cristo es un camino difícil y exigente. El ser lo que Dios quiere, exige un paciente esfuerzo, una lucha contra nosotros mismos. Hay que llamar por su nombre al bien y al mal». -Lourdes el 15 de agosto de 1983

« ¿Quieres encerrarte en el círculo de tus instintos? En el hombre, a diferencia de los animales, el instinto no tiene derecho a tener la última palabra».



Reflexiones Católicas.

Muchos quieren liberarse de la moral católica que consideran represiva, y lo que hacen es caer en la esclavitud del pecado que degrada al hombre. El yugo de Cristo es suave y ligero, si se lleva con amor y voluntad corredentora. Cf. Mateo, 11,28ss

La sexualidad ha de ser vivida bajo el signo de la cruz y la redención. Y desde esta perspectiva había que interrogarse sobre el valor positivo de la abstinencia sexual durante el noviazgo.

- En la vida hay que entrenarse.

Entrenarse es hacer un esfuerzo cuando no hace falta, para saber esforzarse cuando haga falta.

El que no sabe decir no cuando pudiera decir sí, no sabrá decir no cuando tenga que decir no.

El que no sabe privarse de lo lícito por ensayo, no sabrá privarse de lo ilícito cuando sea necesario.

Si no vigilas tu imaginación y tus pensamientos, es imposible que guardes castidad. El apetito sexual es sobre todo psíquico.

Si no se arrancan las raíces de la imaginación es imposible contener las consecuencias en la carne. Por eso es necesario saber dominar la imaginación y los deseos.

El apetito sexual aumenta según la atención que se le preste. Como los perros que ladran cuando se les mira, y se callan si no se les hace caso.

La pureza no puede guardarse sin la mortificación de los sentidos.

Quien no quiere renunciar a los incentivos de la sensual vida moderna, que exaltan la concupiscencia, es natural que sea víctima de tentaciones perturbadoras, y que la caída sea inevitable.

La pureza no se puede guardar a medias.

Con nuestras solas fuerzas, tampoco; pero con el auxilio de Dios, sí.

Quien -con la ayuda de Dios- se decide a luchar con todas sus fuerzas, vence seguro.

No es que muera la inclinación, sino que será gobernada por las riendas de la razón.

La fuerza para lograr la castidad es Cristo

Cardenal Stafford

«Muchos de cuantos aún están influenciados por las teorías mecanicistas del siglo XIX piensan que las enseñanzas de la Iglesia sobre lo relativo a la virtud son horribles, y en particular rechazan sus enseñanzas sobre las virtudes de la castidad y de la pureza. Se burlan de la observancia del sexto mandamiento como causa de perturbaciones emocionales, afirmando incluso que es repugnante y contraria a la naturaleza».



Reflexiones Católicas.

El cardenal afirma que el Misterio Pascual de Cristo y el Bautismo de cada uno proporcionan la base y la motivación para la práctica de la virtud de la pureza y de todas las demás virtudes.

«San Pablo enseñó exactamente la misma norma cuando escribió: "Por lo demás, hermanos, os rogamos y exhortamos en el Señor Jesús (...) a que viváis para agradar a Dios, según aprendisteis de nosotros, y a que progreséis más... Porque ésta es la voluntad de Dios: vuestra santificación; que os alejéis de la fornicación" (1 Ts 4, 1-3)».

«En todo el Nuevo Testamento, la práctica de la virtud estaba basada en la manifestación del *eskatón*, esto es, en la obra de salvación de Jesús a través de Su muerte y resurrección»

«Santa María Goretti (mártir) percibió que la pureza está íntimamente ligada a la dignidad del cuerpo humano. Era consciente de que la Iglesia enseñaba que el cuerpo debía resucitar glorioso. En unión con la Iglesia profesaba todos los domingos: "Creo en la resurrección de la carne (del cuerpo)". Dio testimonio de este misterio: que la Encarnación y Resurrección de Jesús constituyen las verdaderas leyes de la naturaleza, de la carne y del físico»

Sobre la explotación de la sexualidad

«La explotación de la sexualidad por sí misma y sobre todo, con el único fin de conseguir la satisfacción sexual, es funesta, tanto para la vida individual como colectiva»

Aunque los pornócratas, para defender su negocio, dicen que la virginidad ha dejado de ser virtud y nos presentan la fornicación, la homosexualidad y la masturbación como cosas naturales, por encima de todas las palabras de los hombres está la ley de Dios que nos señala lo que es bueno y lo que es malo.

Hoy se oyen con frecuencia palabras de menosprecio hacia la virginidad. Generalmente provienen de personas que la han perdido. Como en el cuento de la zorra y las uvas, es natural menospreciar lo que uno no es capaz de conseguir. Pero las joyas no pierden valor porque haya personas que son incapaces de apreciarlas.

«Si hubiéramos de responder ateniéndonos a duros hechos externos que definen masivamente nuestra sociedad, tal vez hubiéramos de concluir que, a juicio de muchos, la castidad, hoy, es todo lo contrario de un valor: es un antivalor que hay que arrumbar para siempre. Si fue un valor, hoy es un lastre.

»Pero si la respuesta la damos analizando la naturaleza misma de la castidad, contrastada con el concepto filosófico del valor para el hombre, entonces hay que concluir que la castidad es un valor, un valor por sí mismo, primario y absoluto por su bondad intrínseca y por la conveniencia esencial con la naturaleza humana.

»Acaso todo depende del concepto que tengamos de castidad. Si la entendemos como una represión, una mutilación, un comportamiento negativo, una actitud



Reflexiones Católicas.

desnaturalizante, entonces no es ni puede ser un valor.

» ¿Qué es entonces la castidad? Sencillamente, la castidad es el ordenamiento de la potencialidad sexual del hombre en consonancia con su condición específica de persona racional, inteligente y auto determinativa...

»Ser un esclavo de los instintos en el campo sexual, le convierte en animal, lo desnaturaliza de su condición de persona libre y de su condición de sujeto auto determinativo. Usar mal de la capacidad sexual, es una traición a la sexualidad humana.

»Al ser la castidad la recta ordenación de las fuerzas sexuales y de la afectividad en el hombre en consonancia con los fines específicos de la sexualidad y con la condición integral de la persona como ser inteligente y dueño de sus instintos, no cabe duda que la castidad perfecciona al hombre en su misma condición de hombre.

»Una perfección en lo esencial siempre es un bien. El bien, en sus múltiples formas, es un valor.

La castidad es fácil de guardar...

Lo que es imposible es guardar la pureza de cuerpo sin guardarla también de corazón y de pensamiento.

Si se busca el auxilio de la gracia de Dios, y se fortifica el alma con los sacramentos de la confesión y la comunión.

El mejor consejo que se puede dar al que ha empezado a rodar por la pendiente del vicio es comunión frecuente y confesión con un Director Espiritual fijo.

Es un remedio seguro para corregirse y salir del pecado. No hay pecador que resista.

El sacramento de la confesión, además de ser un remedio curativo, es un remedio preventivo.

La Comunión y la Dirección Espiritual dan fuerza y luz para obrar con eficacia.

«Se puede, por tanto, hablar, y hay que hacerlo, de un imperativo de la pureza que se impone a los novios, no como una coacción penosa cuya única finalidad sería crearles molestias, sino como una fuerza interior que vivifica el amor elevándolo y manteniéndolo en un plano superior.

»Esta pureza pretende estar libre de todo desprecio hacia el cuerpo y se basa, al contrario, sobre el respeto soberano a la carne, a la que restituye su equilibrio, eliminando los elementos de defecación que son un peligro para ella.

»En cuanto al amor mismo, lo consolida; y prepara así la felicidad de que gozará la pareja cuando se halle ligada por la vida común».

«El que la castidad prematrimonial sea perjudicial a la salud es ya un mito descartado hace tiempo por la ciencia médica y la psicología, y algo en que sólo tratan de creer los que buscan una excusa para no ser castos.



Reflexiones Católicas.

- »Para Freud toda neurosis era de origen sexual. Hoy sus mismos discípulos no sostienen esta doctrina.
 - »Adler afirma: "No siendo verdad que la libido reprimida sea causa de la neurosis, el dar salida al instinto sexual no cura por sí mismo esta neurosis".
 - »La castidad educa la voluntad por el vencimiento que supone. Una educación que no exige esfuerzos, conduce a la anarquía, no forma adultos sino desequilibrados, sin aptitud para hacer frente a las dificultades de la vida.
 - »El vencimiento propio es indispensable para la formación del ser humano. Decir que los impulsos sexuales son irresistibles no es científico.
 - »La biología moderna declara que los reflejos genitales pueden dominarse con el ejercicio de la voluntad.
 - »El poder del espíritu sobre el cuerpo, de lo psíquico sobre lo físico es muy grande. Esto lo confirma la psicología actual».
 - «La castidad protege vuestro futuro amor. Los jóvenes que han sabido estar a la altura de su deber son los que sabrán después estar a la altura de su amor. El amor conyugal, les va a exigir entrega, generosidad y sacrificio, y ellos ya traen un buen entrenamiento en todo esto.
 - »Además, el mejor regalo que podréis hacerlos unos esposos es el de un cuerpo y un alma íntegros.
 - »La castidad juvenil es un esfuerzo. Pero es un esfuerzo que lleva consigo una recompensa inmensa.
 - »Un esfuerzo que va reforzando y madurando tu personalidad. Es un esfuerzo que lleva consigo una profunda alegría. Un esfuerzo que comprenden y practican los que saben qué es el amor».
- ROBINSON: Educación sexual y conyugal, 1ª, III, 12. Ed. Mensajero. Bilbao. Precioso libro que deberían leer todos los jóvenes a partir de los 18 años. Informa admirablemente de todo lo que deben saber los jóvenes y los esposos sobre la vida sexual.*

Los jóvenes reciben de la oración «fuerza y entusiasmo para vivir con pureza y realizar su vocación humana y cristiana con un sereno dominio de sí y con una donación generosa a los demás».

El mundo se ríe de la pureza y de la castidad, como si se tratara de cosas trasnochadas y pasadas de moda.

El mundo dice: «Hay que darse el máximo de satisfacciones en la vida».

Pero Cristo dice: «Véncete a ti mismo, toma tu cruz, procura entrar por la puerta estrecha». *Mateo, 16:24.*

El mundo dice: « ¡Hay que liberarse de viejos tabúes!».

Pero Cristo dijo: «Bienaventurados los limpios de corazón». *Mateo, 5:8*

El mundo dice: «El amor no es pecado. Lo que se hace por amor es bueno». Pero la Biblia limita las relaciones sexuales al matrimonio: «Absteneos de la fornicación» «Dios juzgará a los fornicarios y a los adúlteros». *1Tes, 4:3*

La Castidad en el Catecismo de la Iglesia Católica:

2339 La castidad implica un aprendizaje del dominio de sí, que es una pedagogía de la libertad humana. La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado. "La dignidad del hombre requiere, en efecto, que actúe según una elección consciente y libre, es decir, movido e inducido personalmente desde dentro y no bajo la presión de un ciego impulso interior o de la mera coacción externa. El hombre logra esta dignidad cuando, liberándose de toda esclavitud de las pasiones, persigue su fin en la libre elección del bien y se procura con eficacia y habilidad los medios adecuados".



Reflexiones Católicas.

2340 El que quiere permanecer fiel a las promesas de su bautismo y resistir las tentaciones debe poner los medios para ello: el conocimiento de sí, la práctica de una ascesis adaptada a las situaciones encontradas, la obediencia a los mandamientos divinos, la práctica de las virtudes morales y la fidelidad a la oración. "La castidad nos recompone; nos devuelve a la unidad que habíamos perdido dispersándonos".

2341 La virtud de la castidad forma parte de la virtud cardinal de la templanza, que tiende a impregnar de racionalidad las pasiones y los apetitos de la sensibilidad humana.

2342 El dominio de sí es una obra que dura toda la vida. Nunca se la considerará adquirida de una vez para siempre. Supone un esfuerzo reiterado en todas las edades de la vida. El esfuerzo requerido puede ser más intenso en ciertas épocas, como cuando se forma la personalidad, durante la infancia y la adolescencia.

2343 La castidad tiene unas leyes de crecimiento; éste pasa por grados marcados por la imperfección y, muy a menudo, por el pecado. "Pero el hombre, llamado a vivir responsablemente el designio sabio y amoroso de Dios, es un ser histórico que se construye día a día con sus opciones numerosas y libres; por esto él conoce, ama y realiza el bien moral según las diversas etapas de crecimiento".

2344 La castidad representa una tarea eminentemente personal; implica también un esfuerzo cultural, pues "el desarrollo de la persona humana y el crecimiento de la sociedad misma están mutuamente condicionados". La castidad supone el respeto de los derechos de la persona, en particular, el de recibir una información y una educación que respeten las dimensiones morales y espirituales de la vida humana.

2345 La castidad es una virtud moral. Es también un don de Dios, una gracia, un fruto del trabajo espiritual. El Espíritu Santo concede, al que ha sido regenerado por el agua del bautismo, imitar la pureza de Cristo. La totalidad del don de sí

2346 La caridad es la forma de todas las virtudes. Bajo su influencia, la castidad aparece como una escuela de donación de la persona. El dominio de sí está ordenado al don de sí mismo. La castidad conduce al que la practica a ser ante el prójimo un testigo de la fidelidad y de la ternura de Dios.

2347 La virtud de la castidad se desarrolla en la amistad. Indica al discípulo cómo seguir e imitar al que nos eligió como sus amigos, a quien se dio totalmente a nosotros y nos hace participar de su condición divina.

La castidad es promesa de inmortalidad.

La castidad se expresa especialmente en la amistad con el prójimo. Desarrollada entre personas del mismo sexo o de sexos distintos, la amistad representa un gran bien para todos. Conduce a la comunión espiritual.

Los diversos regímenes de la castidad



Reflexiones Católicas.

2348 Todo bautizado es llamado a la castidad. El cristiano se ha "revestido de Cristo" (Ga 3, 27), modelo de toda castidad. Todos los fieles de Cristo son llamados a una vida casta según su estado de vida particular. En el momento de su Bautismo, el cristiano se compromete a dirigir su afectividad en la castidad.

2349 La castidad "debe calificar a las personas según los diferentes estados de vida: a unas, en la virginidad o en el celibato consagrado, manera eminente de dedicarse más fácilmente a Dios solo con corazón indiviso; a otras, de la manera que determina para ellas la ley moral, según sean casadas o célibes". Las personas casadas son llamadas a vivir la castidad conyugal; las otras practican la castidad en la continencia.

Existen tres formas de la virtud de la castidad: una de los esposos, otra de las viudas, la tercera de la virginidad. No alabamos a una con exclusión de las otras. En esto la disciplina de la Iglesia es rica.

2350 Los novios están llamados a vivir la castidad en la continencia. En esta prueba han de ver un descubrimiento del mutuo respeto, un aprendizaje de la fidelidad y de la esperanza de recibirse el uno y el otro de Dios.

Reservarán para el tiempo del matrimonio las manifestaciones de ternura específicas del amor conyugal. Deben ayudarse mutuamente a crecer en la castidad.

Las ofensas a la castidad

2351 La lujuria es un deseo o un goce desordenados del placer venéreo. El placer sexual es moralmente desordenado cuando es buscado por sí mismo, separado de las finalidades de procreación y de unión.

2352 Por masturbación se ha de entender la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo. "Tanto el Magisterio de la Iglesia, de acuerdo con una tradición constante, como el sentido moral de los fieles, han afirmado sin ninguna duda que la masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado". "El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine". Así, el goce sexual es buscado aquí al margen de "la relación sexual requerida por el orden moral; aquella relación que realiza el sentido íntegro de la mutua entrega y de la procreación humana en el contexto de un amor verdadero".

Para emitir un juicio justo acerca de la responsabilidad moral de los sujetos y para orientar la acción pastoral, ha de tenerse en cuenta la inmadurez afectiva, la fuerza de los hábitos contraídos, el estado de angustia u otros factores psíquicos o sociales que reducen, e incluso anulan la culpabilidad moral.

2353 La fornicación es la unión carnal entre un hombre y una mujer fuera del matrimonio. Es gravemente contraria a la dignidad de las personas y de la sexualidad humana, naturalmente ordenada al bien de los esposos, así como a la generación y educación de los hijos. Además, es un escándalo grave cuando hay de por medio corrupción de menores.



Reflexiones Católicas.

2354 La pornografía consiste en dar a conocer actos sexuales, reales o simulados, fuera de la intimidad de los protagonistas, exhibiéndolos ante terceras personas de manera deliberada. Ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual. Atenta gravemente a la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público), pues cada uno viene a ser para otro objeto de un placer rudimentario y de una ganancia ilícita. Introduce a unos y a otros en la ilusión de un mundo ficticio. Es una falta grave. Las autoridades civiles deben impedir la producción y la distribución de material pornográfico.

2355 La prostitución atenta contra la dignidad de la persona que se prostituye, puesto que queda reducida al placer venéreo que se saca de ella.

El que paga peca gravemente contra sí mismo: quebranta la castidad a la que lo comprometió su bautismo y mancha su cuerpo, templo del Espíritu Santo. La prostitución constituye una lacra social. Habitualmente afecta a las mujeres, pero también a los hombres, los niños y los adolescentes (en estos dos últimos casos el pecado entraña también un escándalo). Es siempre gravemente pecaminoso dedicarse a la prostitución, pero la miseria, el chantaje, y la presión social pueden atenuar la imputabilidad de la falta.

2356 La violación es forzar o agredir con violencia la intimidad sexual de una persona. Atenta contra la justicia y la caridad. La violación lesiona profundamente el derecho de cada uno al respeto, a la libertad, a la integridad física y moral. Produce un daño grave que puede marcar a la víctima para toda la vida. Es siempre un acto intrínsecamente malo. Más grave todavía es la violación cometida por parte de los padres (Cf. incesto) o de educadores con los niños que les están confiados.

Castidad y homosexualidad

2357 La homosexualidad designa las relaciones entre hombres o mujeres que experimentan una atracción sexual, exclusiva o predominante, hacia personas del mismo sexo. Reviste formas muy variadas a través de los siglos y las culturas. Su origen psíquico permanece en gran medida inexplicado. Apoyándose en la Sagrada Escritura que los presenta como depravaciones graves, la Tradición ha declarado siempre que "los actos homosexuales son intrínsecamente desordenados". Son contrarios a la ley natural. Cierran el acto sexual al don de la vida. No proceden de una verdadera complementariedad afectiva y sexual. No pueden recibir aprobación en ningún caso.

Un número apreciable de hombres y mujeres presentan tendencias homosexuales instintivas. No eligen su condición homosexual; ésta constituye para la mayoría de ellos una auténtica prueba. Deben ser acogidos con respeto, compasión y delicadeza. Se evitará, respecto a ellos, todo signo de discriminación injusta. Estas personas están llamadas a realizar la voluntad de Dios en su vida, y, si son cristianas, a unir al sacrificio de la cruz del Señor las dificultades que pueden encontrar a causa de su condición.

Las personas homosexuales están llamadas a la castidad. Mediante virtudes de dominio de sí mismo que eduquen la libertad interior, y a veces mediante el apoyo de una amistad desinteresada, de la oración y la gracia sacramental, pueden y deben acercarse gradual y resueltamente a la perfección cristiana.



Reflexiones Católicas.

Algunas verdades sobre Jesucristo:

¿Qué libros nos revelan la vida y enseñanzas de Jesús?

La vida y enseñanzas de Jesús fueron transmitidas por los Apóstoles por medio de dos vías:

- a) Por la Tradición que recoge el mensaje comunicado primero oralmente.
- b) Por las Escrituras procedentes de los Apóstoles que componen los libros del Nuevo Testamento, en especial en los cuatro Evangelios los cuales fueron escritos por Mateo, Marcos, Lucas y Juan. ("Evangelio" significa "buena noticia" porque Jesús ES la Buena Noticia).

Estamos llamados a vivir el Evangelio con el poder del Espíritu Santo. Así hicieron los santos. Todos estamos llamados por Dios a ser santos.

¿Cuál fue el pueblo escogido por Dios para preparar el camino a Jesucristo?:

Dios preparó el camino por medio de Israel, el pueblo Judío.

Su historia está relatada en el Antiguo Testamento. Dios habló por medio de Abraham (nuestro padre de la fe); Moisés (quien sacó a los judíos de la esclavitud de Egipto y los condujo por el desierto 40 años hacia la tierra prometida); más tarde Dios envió a los profetas (Isaías, Ezequiel, Jeremías y otros). Israel tuvo reyes como Saúl, David y Salomón. Jesucristo es descendiente de David.

¿Qué es la verdad?

Jesucristo es la verdad. ¡El es el camino, la verdad y la vida!

Jesús mismo nos lo dice: *"Yo para esto he nacido y para esto he venido al mundo: para dar testimonio de la verdad. Todo el que es de la verdad, escucha mi voz."* (Juan 18, 37-38).

Jesucristo es Dios que por amor a nosotros - por amor a todos - se hizo hombre, para sacarnos del error, perdonarnos y darnos participación en la vida divina para siempre.

Pero hay que escucharle y abrir el corazón para que El entre.

El gobernador romano, Pilato, tuvo a Jesús delante pero no quiso entender. Estaba atado a sus intereses. ¿De qué le valieron si no encontró la vida eterna? ¿Y tú?

Tienes ante ti las verdades que Cristo enseña por medio de su Iglesia. Al conocerlas y vivirlas serás de Cristo y tendrás la felicidad y la salvación (Lc 10, 16). ¿Abrirás tu corazón a la verdad o te lavarás las manos como Pilato?

Jesús es una Persona divina con dos naturalezas: la divina y la humana.

Las palabras y obras de Jesús revelan su divinidad.

Algunas religiones reconocen a Jesús solo como un "gran hombre" o "profeta" y no como Dios. Eso sería imposible si tomamos en cuenta que Jesús habló y actuó



Reflexiones Católicas.

como Dios. Si no fuera Dios, entonces sería un loco o mentiroso y blasfemo, tal como decían sus enemigos.

Jesús dice:

"Yo y el Padre somos uno" (Jn 10, 30)

Dios reveló su nombre como: "Yo soy". "Dijo Dios a Moisés: «Yo soy el que soy.» Y añadió: «Así dirás a los israelitas: "Yo soy" me ha enviado a vosotros.» (Éxodo 3,14; Cf. Os 1,9). Jesús muchas veces declaró sobre sí mismo: "Yo Soy". Sus palabras no dejan duda de que se trata del mismo "Yo Soy" absoluto que solo le pertenece a Dios.

"Vosotros sois de abajo, yo soy de arriba. Vosotros sois de este mundo, yo no soy de este mundo" (Jn 8,23, cf. Jn 17,14)

"porque si no creéis que Yo Soy, moriréis en vuestros pecados" (Jn 8,24)

"Antes de que Abraham existiera, Yo Soy" (Jn 9,58)

"Soy luz del mundo" (Jn 9,5)

"Os lo digo desde ahora, antes de que suceda, para que, cuando suceda, creáis que Yo Soy". Jn 13,19

Muchas otras palabras de Jesús manifiestan su divinidad:

"Ahora, Padre, dame junto a Tí la misma Gloria que tenía a tu lado antes que comenzara el mundo" (Jn 17,5)

"Cuando hayáis levantado al Hijo del hombre, entonces sabréis que Yo Soy" (Juan 8,28)

"¿No crees que estoy en el Padre y que el Padre está en Mí?" (Jn 14,10)

"Yo soy la resurrección. El que cree en mí, aunque muera, vivirá" (Jn 11,25)
Solo Dios puede decir esto

"Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto;
porque separados de mí no podéis hacer nada". (Jn 15,5)
Solo Dios puede decir esto

Jesús se declara "Hijo de Dios"

"¿cómo le decís que blasfema por haber dicho: "Yo soy Hijo de Dios"?" (Jn 10,36)
(Los judíos acusaban de blasfemo a uno que decía que Jesús es "Hijo de Dios". Ellos saben que ese título solo puede designar a quien es divino. Jesús, sin embargo lo defiende.)



Reflexiones Católicas.

Pero Jesús seguía callado. El Sumo Sacerdote le dijo: «Yo te conjuro por Dios vivo que nos digas si tú eres el Cristo, el Hijo de Dios.» Dícele Jesús: «Sí, tú lo has dicho. Y yo os declaro que a partir de ahora veréis al hijo del hombre sentado a la diestra del Poder y venir sobre las nubes del cielo.» Entonces el Sumo Sacerdote rasgó sus vestidos y dijo: « ¡Ha blasfemado! ¿Qué necesidad tenemos ya de testigos? Acabáis de oír la blasfemia. (Mateo 26,63)

Relato del juicio final: Cf. Mt 25

Tomás le dice a Jesús resucitado: «Señor mío y Dios mío.» Dícele Jesús: «Porque me has visto has creído. Dichosos los que no han visto y han creído.» (Jn 20,28-29) Tomás explícitamente reconoce que Jesús es Dios. Jesús responde afirmando su divinidad: "Porque me has visto has creído".

La Biblia afirma la divinidad de Jesús

Aquellos que dicen creer en la Biblia y niegan la divinidad de Jesús se contradicen.

"En el principio era la Palabra ... y la Palabra era Dios" (Jn 1,1, Cf. Jn 14)

"En El reside toda la Plenitud de la Divinidad corporalmente" (Col 2, 9)

"Cristo... está por encima de todas las cosas, Dios bendito por los siglos" (Rom 9, 5)

"Pero, al llegar la plenitud de los tiempos, envió Dios a su Hijo, nacido de mujer" (Gálatas 4,4)

"Pero sabemos que el Hijo de Dios ha venido y nos ha dado inteligencia para que conozcamos al Verdadero.

Nosotros estamos en el Verdadero, en su Hijo Jesucristo. Este es el Dios verdadero y la Vida eterna"(1 Jn 5, 20)

Jesús = Dios y salvador. -II Pedro 1,1.

Imagen visible del Dios invisible. -Col 1, 15-17.

Dios se hizo hombre. -Flp 2,6-7.

El gran Dios y Salvador. -Tito 2,13.

Su trono es eterno. -Hb. 1, 8.

Jesús es:

Eterno (cf. Jn 1, 1-2; 8, 58; 17, 5 - Col 1. 17)

Inmutable (cf. Hb 13, 8)

Omnisciente (Conoce todo) (cf. Jn 1, 48; 2, 25; 6, 64; 14, 10)



Reflexiones Católicas.

Todopoderoso (cf. Mt 28, 18; Mc 4, 39; Hb 1, 3)

Decid a los de corazón intranquilo:
¡Animo, no temáis!
Mirad que vuestro Dios
viene vengador;
es la recompensa de Dios,
él vendrá y os salvará.
-Isaías 35,4

Yo soy el Alfa y la Omega, dice el Señor Dios, «Aquel que es,
que era y que va a venir», el Todopoderoso.
-Apocalipsis 1,8

Cuando lo vi, caí a sus pies como muerto.
El puso su mano derecha sobre mí diciendo:
«No temas, soy yo, el Primero y el Último
el que vive; estuve muerto, pero ahora estoy vivo
por los siglos de los siglos,
y tengo las llaves de la Muerte y del Hades.
-Apocalipsis 1,17-18

- I JN 5, 20. Jesús, Dios verdadero.
- ISA. 35, 4. Relacionarlo con lo del evangelio.
- II PED 1,1. Jesús = Dios y salvador.
- JN 1 y 14. El verbo de Dios se hizo hombre.
- COL 1, 15-17. Imagen visible del Dios invisible.
- JN 10,30. El Padre y él son uno.
- FILP 2,6-7. Dios se hizo hombre.
- ROM 9, 5. El Dios bendito eternamente.
- TITO 2,13. El gran Dios y Salvador.
- COL 2,9. En él está la plenitud de la Divinidad.
- HEB. 1, 8. Su trono es eterno.

¿Cómo nos salvó Jesucristo de nuestros pecados?

Jesucristo nos salvó amando y obedeciendo al Padre en todo. Su compromiso lo llevó a entregar su vida por amor: Sufrió y murió en la Cruz por nuestros pecados.

Lee en la Biblia: Mateo 26, 42.

Único Salvador

Cristo muere en la cruz

- JN 19, 14-20. Crucificado (en una cruz).



Reflexiones Católicas.

- COL 2, 14. El clavó nuestros pecados en la cruz.
- EFE 2, 16. Nos reconcilió a todos en un mismo cuerpo por medio de la cruz.
- I COR 1, 18-23. El lenguaje de la cruz es locura para los que se condenan.

¿Qué nos revela la Cruz?

La Cruz revela:

- Cuán malo es pecar, ya que requiere tal remedio.
- Cuánto nos ama Dios, ya que sufrió y murió por nosotros.
- El poder y la victoria de Dios sobre el mal.
- La Cruz es el único camino para seguir a Cristo.

Al tercer día de su muerte, Jesucristo ¡Resucitó!

- LC 24, 37. ¡RESUCITÓ! con un cuerpo glorificado.
- I COR 15, 24. El fundamento de nuestra fe.

Venció a la muerte y se presentó a las mujeres y a sus discípulos con su cuerpo glorioso. Ahora vive y reina para siempre. Un verdadero Cristiano le conoce y participa YA de su vida manteniéndose fiel al bautismo recibido.

Lee en la Biblia: Juan 20, 11-18, 1 Juan 2, 1-2.

Hechos 10, 40-43.

¿Qué ocurrió en Pentecostés?

Cincuenta días después de la Resurrección Dios envió el Espíritu Santo sobre sus discípulos que oraban con María en el Cenáculo. Así recibieron los frutos del sacrificio de Jesús en la cruz. Se llenaron del Espíritu Santo y así recibieron entendimiento profundo de las verdades sobrenaturales. Comprendieron quien es Jesús, sus obras y sus palabras. Se llenaron de poder para renunciar a su cobardía y sus pecados y vivir una vida nueva. Aquel día comenzaron a anunciar a Jesucristo y comenzó la Iglesia. En los Hechos de los Apóstoles (en la Biblia) puedes leer la historia del comienzo de la Iglesia por el poder del Espíritu Santo.

Lee en la Biblia: Hechos 2,1-6

¿Quién es la madre de Jesucristo?

La Virgen María.

- La Stma. Virgen María es también madre nuestra y nos lleva a Jesús.
- Dios la preservó libre de todo pecado desde su concepción. Por eso es La Inmaculada Concepción. Como toda criatura, ella depende de la redención de Jesucristo pero esta redención operó en ella preservándola de pecado.
- La Virgen es madre siendo a la vez siempre virgen.
- Ella está ahora en el cielo en cuerpo y alma porque fue asumpta al cielo.

Lee en la Biblia: Lucas 1, 26-38



Reflexiones Católicas.

¿Vendrá Jesucristo de nuevo?

Sí. Ya está con nosotros en la Eucaristía, en la oración pero vendrá lleno de gloria y poder para clausurar la historia y juzgar a vivos y muertos.

Los buenos irán al cielo (felicidad eterna con Dios); los malos al infierno (castigo eterno).

Lee en la Biblia: Mateo 25, 31-46 Ap. 22, 12-14.

Anticristo

- I JN 2, 18-19. Sale del rebaño y se divide.
- II JN 1, 17. Desde que la iglesia nace hay anticristos.

RECUERDA:

El hombre pecó y se perdió.

Dios envió a Su Hijo Jesús para salvarnos y darnos una vida llena del Espíritu Santo.

Sin nuestra respuesta fiel a Jesús no tendremos parte en el cielo.

Dios nos da la Iglesia como madre y maestra, con todos los medios necesarios para nuestra salvación.

La resurrección es una verdad fundamental del cristianismo. Cristo verdaderamente resucitó por el poder de Dios. No se trata de un fantasma, ni una mera fuerza de energía, ni de un cuerpo revivido como el de Lázaro que volvió a morir. La presencia de Jesús resucitado no se trata de alucinaciones por parte de los Apóstoles.

Cuando decimos "Cristo vive" no estamos usando una manera de hablar, como piensan algunos, para decir que vive solo en nuestro recuerdo. La cruz, muerte y resurrección de Cristo son hechos históricos que sacudieron el mundo de su época y transformaron la historia de todos los siglos. Cristo vive para siempre con el mismo cuerpo con que murió, pero este ha sido transformado y glorificado (Cf. Cor.15:20, 35-45) de manera que goza de un nuevo orden de vida como jamás vivió un ser humano.

La vida de Cristo la vivimos por la gracia. Los que son de Cristo participan ya de esta vida nueva de Cristo desde el bautismo. Esta vida activa en nosotros se llama gracia. Se puede perder por el pecado mortal, pero se puede recuperar por el perdón sacramental y la debemos aumentar viviendo fielmente nuestra fe. La gracia nos da fortaleza, esperanza y la capacidad de un amor sobrenatural. Nos hace capaces de comprender el sentido profundo de la vida y de las luchas porque nos comunica la perspectiva de Dios. El cristiano, movido por el Espíritu Santo vive en gracia de Dios, preparándose para la continuación de su vida eterna después de la muerte. Esta vida de Cristo la vivieron los santos (Cf. Rom 6:8) de manera ejemplar. Todos debemos de imitarlos para ser también santos. Sin la gracia, los hombres caen en un gran vacío, en una vida sin sentido.

La muerte, tanto espiritual como física, es la consecuencia del pecado que entró en el mundo por rebelión de nuestros primeros padres. Estamos sujetos a la muerte física, pero el "aguijón" del pecado ha sido reemplazado por la esperanza cierta en



Reflexiones Católicas.

la resurrección. Jesucristo pagó el precio por nuestros pecados con su muerte en la cruz. Conquistó así a todos sus enemigos. El último enemigo en ser destruido, al final del tiempo, será la muerte (Cf. 1 Cor. 15:26). Por eso, la muerte no es el final, tampoco nos encierra en un ciclo como piensan los proponentes de la reencarnación. Vivimos y morimos una sola vez. Durante nuestra vida mortal decidimos nuestra eternidad. Recibimos la gracia y la misericordia de Dios que nos abre las puertas del cielo. Al final del tiempo se establecerá plenamente el reino del Señor.

Todos resucitaremos. Cristo resucitado es el primer fruto (Cf. 1 Cor 15:20) de la nueva creación. Con su cruz, El ha abierto las puertas para que nuestros cuerpos también resuciten. Por eso los cristianos no solo creemos en la resurrección de Jesús sino también en "la resurrección de la carne", como profesamos en el credo de los Apóstoles, es decir en la resurrección de todos los hombres. Sobre esto escribe San Pablo: "Porque, habiendo venido por un hombre la muerte, también por un hombre viene la resurrección de los muertos. Pues del mismo modo que en Adán mueren todos, así también todos revivirán en Cristo" (1 Cor. 15:21,22) y más adelante: "En un instante, en un pestañear de ojos, al toque de la trompeta final, pues sonará la trompeta, los muertos resucitarán incorruptibles y nosotros seremos transformados (I Corintios 15:52).

La resurrección es mucho más que la reencarnación. Es cierto que algunas religiones narran sobre dioses que mueren y resucitan pero ninguna habla de un cuerpo gloriosamente resucitado ni del poder para compartir esta nueva vida con otros. Los judíos no esperaban un Mesías que muriera y resucitara. Algunos tenían la esperanza de resucitar, pero no con cuerpos gloriosos sino en una resurrección análoga a la de Lázaro (Cf. Is. 26:19; Ez. 37:10; Dn 12:2).

Algunas filosofías y religiones han creído en la reencarnación o en la inmortalidad del alma apartada del cuerpo. Pero la fe en la resurrección solo se encuentra entre los cristianos.

¿Como será el cuerpo resucitado?

Nadie en este mundo puede comprenderlo del todo pero si sabemos que será como el cuerpo resucitado de Cristo. Similar en algunos aspectos a nuestros cuerpos en su forma actual, pero, para los redimidos, un cuerpo transformado y glorificado. Jesucristo resucitado ya no muere, ya no sufre las limitaciones del cuerpo mortal. Las paredes y las puertas cerradas ya no son un obstáculo para El.

"Queridos, ahora somos hijos de Dios y aún no se ha manifestado lo que seremos. Sabemos que, cuando se manifieste, seremos semejantes a él, porque le veremos tal cual es." I Juan 3:2.

LA EUCARISTIA.

"La Eucaristía es
"fuente y cima de toda la vida Cristiana"
-Lumen Gentium 11



Reflexiones Católicas.

«En el humilde signo del pan y el vino, transformados en su cuerpo y en su sangre, Cristo camina con nosotros como nuestra fuerza y nuestro viático y nos convierte en testigos de esperanza para todos» (Juan Pablo II, carta encíclica Ecclesia de Eucharistia)

LA EUCARISTIA

Es misterio

Es sacramento

Es sacrificio

Como misterio, se cree

Como sacramento, se recibe

Como sacrificio, se ofrece.

Se propone al entendimiento como misterio.

Se da al alma como alimento

Se ofrece a Dios como homenaje

Como misterio, anonada.

Como sacramento, alimenta

Como sacrificio, redime.

Como misterio, es admirable.

Como sacramento, es deleitable.

Como sacrificio, es inefable.

Como misterio, es impenetrable.

Como sacramento, es presencia real.

Como sacrificio, alimenta.

Como misterio, es impenetrable.

Como sacramento, es sabrosísimo.

Como sacrificio, es valiosísimo.

Como misterio, debo meditarlo.

Como sacramento, debo gustarlo.

Como sacrificio, debo apreciarlo sobre todo.

Es misterio de fe. Debo creerlo.

Es sacramento de amor. Debo amarlo.

Es sacrificio de Dios. Debo confiar en él.

Como misterio se esconde... en el Sagrario.

Como sacramento, alimenta... es convite, es comunión.

Como sacrificio, se inmola... es víctima... es la Santa Misa.

¡Oh Misterio Adorable! El Sagrario será mi refugio.

¡Oh Sacramento Dulcísimo! Comulgar será mi mayor deseo.

¡Oh Sacrificio Estupendo! La misa será mi prioridad de vida. EL DON

EL DON INMENSO DE LA EUCARISTÍA

Homilía de S.S. Juan Pablo II en la Misa in cena Domini

1. «Verbum caro, panem verum, Verbo carnem efficit...».

«Con su palabra, el Verbo, hecho carne, convierte el pan en su cuerpo y el vino en su propia sangre; aunque fallen los sentidos, es suficiente la fe».

Estas poéticas palabras de santo Tomás de Aquino convienen perfectamente a esta liturgia vespertina «in cena Domini», y nos ayudan a entrar en el núcleo del



Reflexiones Católicas.

misterio que celebramos. En el evangelio leemos: «Sabido Jesús que había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre, habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el extremo» (Jn 13, 1). Hoy es el día en el que recordamos la institución de la Eucaristía, don del amor y manantial inagotable de amor. En ella está escrito y enraizado el mandamiento nuevo: «Mandatum novum do vobis...»: «Os doy un mandamiento nuevo: que os améis los unos a los otros» (Jn 13, 34).

2. El amor alcanza su cima en el don que la persona hace de sí misma, sin reservas, a Dios y a sus hermanos. Al lavar los pies a los Apóstoles, el Maestro les propone una actitud de servicio: «Vosotros me llamáis Maestro y Señor, y decís bien, porque lo soy. Pues si yo, siendo vuestro Señor y Maestro, os he lavado los pies, vosotros también debéis lavaros los pies unos a otros» (Jn 13, 13-14). Con este gesto, Jesús revela un rasgo característico de su misión: «Yo estoy en medio de vosotros como el que sirve» (Lc 22, 27). Así pues, solamente es verdadero discípulo de Cristo quien lo imita en su vida, haciéndose como él solícito en el servicio a los demás, también con sacrificio personal.

En efecto, el servicio, es decir, la solicitud por las necesidades del prójimo, constituye la esencia de todo poder bien ordenado: reinar significa servir. El ministerio sacerdotal, cuya institución hoy celebramos y veneramos, supone una actitud de humilde disponibilidad, sobre todo con respecto a los más necesitados. Sólo desde esta perspectiva podemos comprender plenamente el acontecimiento de la última cena, que estamos conmemorando.

3. La liturgia define el Jueves santo como «el hoy eucarístico», el día en que «nuestro Señor Jesucristo encomendó a sus discípulos la celebración del sacramento de su Cuerpo y de su Sangre» (Canon romano para el Jueves santo). Antes de ser inmolado en la cruz el Viernes Santo, instituyó el sacramento que perpetúa su ofrenda en todos los tiempos. En cada santa misa, la Iglesia conmemora ese evento histórico decisivo. Con profunda emoción el sacerdote se inclina, ante el altar, sobre los dones eucarísticos, para pronunciar las mismas palabras de Cristo «la víspera de su pasión», y repite sobre el pan: «Este es mi cuerpo, que se entrega por vosotros» (1 Co 11 24) y luego sobre el cáliz: «Este cáliz es la nueva alianza en mi sangre» (1 Co 11, 25). Desde aquel Jueves santo de hace casi dos mil años hasta esta tarde, Jueves santo de 1998, la Iglesia vive mediante la Eucaristía, se deja formar por la Eucaristía, y sigue celebrándola hasta que vuelva su Señor.

Aceptemos, esta tarde, la invitación de san Agustín: ¡Oh Iglesia amadísima, «manduca vitam, bibe vitam: habebis vitam, et integra est vita!»: «come la vida, bebe la vida: tendrás la vida y esa vida es íntegra» (Sermón 131, I, 1).

4. «Pange, lingua, gloriosi Corporis mysterium Sanguinisque pretiosi...». Adoremos este «mysterium fidei», del que se alimenta incesantemente la Iglesia. Avivemos en nuestro corazón el profundo y ardiente sentido del inmenso don que constituye para nosotros la Eucaristía.

Y avivemos también la gratitud, vinculada al reconocimiento del hecho de que nada hay en nosotros que no nos haya dado el Padre de toda misericordia (cf. 2 Co 1, 3). La Eucaristía, el gran «misterio de la fe», sigue siendo ante todo y sobre todo un don, algo que hemos «recibido». Lo reafirma san Pablo al introducir el relato de la



Reflexiones Católicas.

última cena con estas palabras: «Yo recibí del Señor lo que os he transmitido» (1 Co 11, 23). La Iglesia lo ha recibido de Cristo y al celebrar este sacramento da gracias al Padre celestial por lo que él, en Jesús, su Hijo, ha hecho por nosotros.

Acojamos en cada celebración eucarística este don, siempre nuevo; dejemos que su fuerza divina penetre en nuestro corazón y lo haga capaz de anunciar la muerte del Señor hasta que vuelva. «Mysterium fidei» canta el sacerdote después de la consagración, y los fieles responden: «Mortem tuam annuntiamus, Domine...»: «Anunciamos tu muerte, proclamamos tu resurrección. ¡Ven, Señor Jesús!». La Eucaristía contiene en sí la suma de la fe pascual de la Iglesia.

También esta tarde damos gracias al Señor por haber instituido este gran sacramento. Lo celebramos y lo recibimos a fin de encontrar en él la fuerza para avanzar por el camino de la existencia, esperando el día del Señor. Entonces seremos introducidos también nosotros en la morada donde Cristo sumo sacerdote, ya ha entrado mediante el sacrificio de su Cuerpo y de su Sangre.

5. «Ave, verum corpus, natum de Maria Virgine»: «Salve, verdadero cuerpo, nacido de María Virgen», así reza hoy la Iglesia. En esta «espera de su venida», nos acompañe María, de la que Jesús tomó el cuerpo, el mismo cuerpo que esta tarde compartimos fraternalmente en el banquete eucarístico.

«Esto nobis praegustatum mortis in examine»: «Concedenos pregustarte en el momento decisivo de la muerte». Sí, tómanos de la mano, oh Jesús eucarístico, en esa hora suprema que nos introducirá en la luz de tu eternidad: «O Iesu dulcis! O Iesu pie! O Iesu, fili Mariae!».

Adoración Eucarística Exposición del Santísimo Sacramento

La exposición del Santísimo es la devoción que tiene por objeto la adoración de Cristo Eucarístico. Se fundamenta en la fe en la Presencia Real de Cristo en la Eucaristía. La Eucaristía se expone en una custodia (ostensorio) para adoración.

La Exposición al Santísimo ha sido recomendada con frecuencia por los Papas. La vida de los santos está repleta de testimonios de amor al Santísimo y de los maravillosos frutos de la adoración a través de los siglos.

Papa Benedicto XVI. Sólo querría dar gracias a Dios, pues tras el Concilio, después de un período en el que faltaba algo del sentido de la adoración eucarística, ha vuelto a renacer esta adoración por doquier en la Iglesia, como hemos visto y escuchado en el Sínodo sobre la Eucaristía.

Ciertamente con la Constitución conciliar sobre la liturgia, se redescubrió particularmente toda la riqueza de la Eucaristía, celebrada donde se realiza el testamento del Señor: Él se nos da y nosotros le respondemos dándonos a Él.

Entrar en comunión sacramental, casi corporal, con Él pierde su profundidad y también su riqueza humana si falta la adoración, como acto que sigue a la Comunión recibida.



Reflexiones Católicas.

La adoración es entrar con la profundidad de nuestro corazón en comunión con el Señor que se hace presente corporalmente en la Eucaristía.

40 Horas de adoración

En 1534, en reparación a los ataques de los protestantes contra la Eucaristía, los capuchinos decidieron incrementar la exposición del Santísimo durante los tres días que precedían a la Cuaresma. Estos días popularmente se utilizan en carnavales. Establecieron así cuarenta horas consecutivas de adoración, el tiempo que transcurrió aproximadamente entre la crucifixión y la resurrección de Nuestro Señor. Comenzando en Milán, Italia, la práctica pronto se propagó por todo el país y por el mundo. San Felipe Neri introdujo la devoción en Roma. Los Papas Pío IV, Clemente VIII y Pablo V la enriquecieron con numerosas indulgencias.

Algunas asociaciones han tomado la adoración perpetua como uno de sus principales fines. Entre ellas está la Archicofradía del Sagrado Corazón de Jesús. La devoción al Sagrado Corazón conduce al encuentro con Jesús Eucarístico. Santa Margarita María Alacoque

La adoración nocturna para hombres comenzó en Nuestra Señora de las Victorias (París), el 6 de diciembre de 1848. Desde París, los centros de adoración nocturna se extendieron por el mundo. En 1875 había en Francia unas sesenta diócesis con adoración perpetua diurna. En cuarenta de ellas había también adoración nocturna.