

# SACRIFICARSE POR AMOR

Jesús Martínez García

## Índice

1. El misterio del dolor
2. Participar en la Cruz de Cristo
3. La Cruz: un don de Dios
4. Buscar la mortificación
5. Mortificación interior
6. La virtud de la templanza
7. La virtud de la castidad
8. La mortificación corporal

Tengo por cierto que los padecimientos del tiempo  
presente no son nada en comparación con la gloria  
que ha de manifestarse en nosotros.

(Rm 8, 18)

## 1. EL MISTERIO DEL DOLOR

¿Por qué, si Dios es bueno, permite que exista el dolor? ¿Por qué personas inocentes tienen que pasar tales dolores? ¿Qué he hecho yo para sufrir esto? Son preguntas que piden una respuesta cuando se experimenta el aguijón del sufrimiento.

En primer lugar hemos de saber que las catástrofes de la naturaleza y las enfermedades de los hombres no las provoca Dios, sino que son debidas a la interconexión de las criaturas entre sí y sus circunstancias: si uno se sienta sobre un escorpión y le pica, si alguien tiene un cáncer, si un edificio se desploma sobre sus habitantes, todo eso es debido a la interrelación entre las criaturas. No se puede decir que Dios haya preparado las cosas para que sucediera un determinado mal, aunque Él sabe lo que sucede y lo permite. El mal físico no repugna a la Providencia porque Dios provee ordenadamente al bien universal, que a veces exige el sacrificio del bien particular. Y lo que a nosotros, desde nuestro pequeño punto de vista, puede parecernos como un mal, en realidad no lo sea si se considera el orden del mundo.

En segundo lugar hay que decir que muchos males que sufre la naturaleza y que padecen los hombres son causados directamente por los hombres, porque se dejan llevar por el egoísmo, la sensualidad, la ira, etc. Dios ha dado la libertad a los hombres, que pueden abusar de ella, perjudicándose a sí mismos y a los demás. Por eso hay actualmente hambre en el mundo, muchas enfermedades corporales y psicológicas, tantos accidentes de tráfico, robos, homicidios, etcétera.

Cuando el sufrimiento es consecuencia directa del pecado, parece que nuestra inteligencia encuentra su explicación: «el que ha hecho algo malo, debe pagarlo». Sin embargo, cuando el dolor no es consecuencia de la propia culpa, algo dentro de nosotros se rebela preguntándose: «¿Por qué tiene que padecer quien nada malo ha

hecho? ¿Por qué sufre el inocente si el hombre siente el deseo íntimo de ser feliz? Quienes no tienen fe, quienes no están dispuestos a reconocer a Dios como Creador y Señor del mundo, ven incluso en el sufrimiento el motivo para renegar de El. Y es que el dolor y la muerte revelan la incapacidad del hombre por sí mismo para ser feliz. La vida sin Dios no tiene sentido. Todos somos como *minusválidos* que necesitamos de Dios (sobre todo después del pecado original).

Por eso también, el dolor ha sido precisamente el punto de partida de muchos para encontrar a Dios. Y es que hemos de reconocer la verdad sobre el hombre: que es una criatura puesta por Dios en el mundo, creada para ser feliz, pero que el pecado trastocó el orden previsto por el Creador. Dios no ha hecho el dolor ni la muerte (cfr. Sb 1, 13); todos los males que los hombres padecemos son, en definitiva, efectos del pecado. Si no hubiera habido pecado en el mundo, los males físicos -terremotos, inundaciones, enfermedades- no hubieran afectado a los hombres, que hubiéramos estado inmunes al dolor y la muerte. Este era un don preternatural -no exigible por la naturaleza humana- que Dios concedió a nuestros primeros padres para ellos y todos sus descendientes. Debido a la íntima solidaridad que existe entre los hombres, ese don se perdió para todos por el pecado original.

El pecado es un misterio de iniquidad y de muerte. El sufrimiento es como la otra cara de la moneda: un misterio de vida. Y así como hay una profunda relación entre los hombres en el pecado (por eso, por ejemplo, todos nacemos con el pecado original), también hay una íntima solidaridad en la reparación. Son muchos los pecados que se cometen en el mundo y, a la vez, es mucho el sufrimiento humano. Quien se pregunte el porqué del dolor humano tiene que preguntarse también el porqué del pecado, por qué el hombre sigue haciendo el mal. No es fácil hacerse cargo de la tremenda malicia que encierra el pecado y el gran perjuicio que causa. Por eso tampoco es fácil entender por qué el sufrimiento es la medicina que lleva en sí la reparación, la liberación del hombre, la vida.

Jesucristo quiso satisfacer a Dios Padre por los pecados de los hombres precisamente a través del sufrimiento. ¿No había otro medio menos cruel?

Dios Padre podía haber establecido que los hombres hubiéramos sido redimidos del pecado de muchas maneras, pero quiso que su Hijo sufriera la Pasión y muerte en la Cruz como el modo mejor para mostrarnos la malicia del pecado y señalarnos claramente el camino para reordenar cada uno su ser -cuerpo y alma- hacia el fin donde debe orientarse, que es Dios. Si Jesucristo escogió el sufrimiento no es porque el dolor será en sí mismo un bien: por su naturaleza el dolor es un mal, y Jesús demostró en Getsemaní que le repugnaba sufrir. Sin embargo, sabiendo lo que iba a suceder y pudiendo haberlo evitado, no lo evitó, sino que fue al encuentro con la cruz.

Podía no haber ido a Jerusalén a pasar la Pascua y alejarse del peligro, pero no lo hizo, sino que subió hacia allí con paso decidido, diciendo a sus discípulos: «Mirad, subimos a Jerusalén, y se va a cumplir todo lo que está escrito por los profetas que ha de sufrir el Hijo del Hombre: pues será entregado a los gentiles y se burlarán de él y lo injuriarán y le escupirán, y después de azotarlo, lo matarán, y al tercer día resucitará» (Lc 18, 31-33). Después de la última cena se fue al Huerto de los Olivos, lugar que conocía Judas. ¿Por qué fue allí? Cuando le detienen no quiere que le defiendan: «Dijo a Pedro: Mete la espada en la vaina; el cáliz que el Padre me ha dado, ¿no voy a beberlo?» (Jn 18, 11). Podía haber enviado doce legiones de ángeles, podía haber insistido a Pilato sobre el argumento de la mujer de éste que indicaba soltar a Jesús... Jesús podía haber hecho muchas cosas para no

sufrir, pero no las hizo. Fue voluntariamente a la cruz porque el sufrimiento ofrecido a Dios Padre tiene un valor redentor. Porque la cruz, que humanamente era el árbol de la muerte, era en realidad el árbol de la vida.

Nuestro Señor Jesucristo era inocente, no había hecho nada malo por lo que tuviera que pagar como castigo. Sin embargo, cargó con los pecados de la humanidad. Por su sufrimiento hemos sido salvados. Sin la fe la Cruz es locura, es un sinsentido. Con la fe, en cambio, se descubre que hay otra vida, la vida sobrenatural, que no se logra sino por medio del sacrificio. Y quien participa de la Cruz de Cristo, aunque de inmediato vea el sufrimiento como un mal, descubre su sentido redentor, porque Dios saca del dolor la medicina que cura, y de la muerte saca la vida.

## 2. PARTICIPAR EN LA CRUZ DE CRISTO

Después del pecado original, el dolor forma parte de la condición humana. Todos los hombres, sean cristianos o no, sufren. Desde el momento en que Cristo se abrazó a la cruz, no puede el cristiano huir de ella, porque el dolor entra en los planes de Dios: quien quiera seguir a Cristo es preciso que cargue con su cruz de cada día y le siga (cfr. Lc 9,23), no hay otro camino.

Llama la atención cómo Nuestro Señor en la Pasión, mientras no se ahorra a Sí mismo ningún dolor, quiso asociarnos a su pasión salvífica: invita a tres de sus amigos a participar con El en su agonía en el huerto, permite a Simón de Cirene que le ayude a llevar la Cruz, deja que su Santísima Madre esté presente, que sea testigo del cruel desfallecimiento de aquel Cuerpo que Ella trajo al mundo. ¿Por qué quiso hacerla a Ella estrecha colaboradora de la Pasión, si Ella tampoco tenía pecado? ¿Por qué Dios envía la Cruz a quien más ama?

«El misterio del hombre sólo se esclarece realmente en el misterio del Verbo Encarnado. Por Cristo y en Cristo se ilumina el enigma del dolor y de la muerte, que fuera del Evangelio nos envuelve en absoluta oscuridad» (Concilio Vaticano II, *Gaudium et spes*). Pero «Cristo no responde directamente ni en abstracto a esta pregunta humana sobre el sentido del sufrimiento. El hombre percibe su respuesta salvífica a medida que él mismo se convierte en partícipe de los sufrimientos de Cristo. La respuesta es, en efecto, ante todo una llamada. Es una vocación. Cristo no explica abstractamente las razones del sufrimiento, sino que ante todo dice: "Sígueme", "Ven", toma parte con tu sufrimiento en esta obra de salvación del mundo, que se realiza a través de mi sufrimiento. Por medio de mi cruz. A medida que *el hombre toma su cruz*, uniéndose espiritualmente a la Cruz de Cristo, se revela ante él el sentido salvífico del sufrimiento» (Juan Pablo II, Carta apost. *Salvifici doloris*). Sólo en la medida en que, movidos por la fe y el amor, se camina por donde Cristo caminó -Él ha ido delante-, se entiende el sentido del dolor humano.

Pero ¿por qué Dios ha querido asociarnos a Cristo que padece? Nos dan cierta luz aquellas palabras de san Pablo a los Colosenses: «Completo en mi carne lo que falta a la Pasión de Cristo por su cuerpo, que es la Iglesia» (Co 1, 24). La satisfacción de Cristo fue perfecta, sobreabundante, ¿en qué sentido hay que completar lo que falta? En el sentido de que los sufrimientos derrochados por Cristo en nuestro favor nos dejan con la obligación de honor de pagar todo lo que podamos por nuestros pecados y por los de la humanidad pecadora. De igual modo a como hay una solidaridad entre los hombres en cuanto al pecado, Nuestro Señor estableció una solidaridad satisfactoria entre los hombres. El, aunque no había

cometido pecado, cargó sobre Sí como cabeza de la Iglesia y de la humanidad con los de todos los hombres, y quiere que cada uno de sus miembros aprenda a considerar todos los pecados cometidos por cualquier hombre, en cierto sentido, como propios, y reparar. Hay un tesoro escondido en el dolor que Dios pagará en el Cielo, pero ha de ser un dolor sufrido por amor, unido a la Cruz de Cristo.

«La cruz del mal ladrón, llevada con impaciencia, fue su ruina y aumentó su tormento en el infierno; en cambio, por haber llevado con paciencia y resignación su cruz, se sirvió de ella el buen ladrón para escalar el paraíso. ¡Dichoso ladrón, que supiste unir tu muerte a la pasión de Cristo!» (San Alfonso M.<sup>a</sup> de Ligorio, *Meditaciones sobre la Pasión*).

Como el sufrimiento acompaña siempre al hombre en su caminar por la tierra, es muy de agradecer a Dios que a los católicos nos haya mostrado su enorme sentido, su sentido liberador y redentor. «Esta ha sido la gran revolución cristiana: convertir el dolor en sufrimiento fecundo: hacer de un mal un bien. Hemos despojado al diablo de esa arma...; y, con ella, conquistamos la eternidad» (San Josemaría, *Surco*).

### 3. LA CRUZ: UN DON DE DIOS

A pesar de todo, la Cruz de Cristo y el dolor humano siguen mostrándose como misterios. Jesús no nos lo quiso explicar del todo. ¿Por qué? Porque El no quiere que comprendamos, sino que creamos: «Bienaventurados los que sin ver creyeron» (Jn 20,29), dijo Jesús al incrédulo Tomás. Sólo a partir de la fe se entiende algo, y agradecemos a Dios que nos dé las virtudes teologales; pero Dios permite que suframos porque en el dolor se ejercitan la fe, la esperanza y la caridad.

En el momento de sufrir, el dolor que se tiene delante aparece como un mal, como un obstáculo. Ejercitando la virtud de la fe se advierte que detrás del obstáculo hay un motivo por el que vale la pena aceptar de buen grado ese dolor: no sólo el premio, sino sobre todo porque Dios nos ve. «Bebamos hasta la última gota del cáliz del dolor en la pobre vida presente. -¿Qué importa padecer diez años, veinte, cincuenta..., si luego es el cielo para siempre, para siempre..., para siempre? -Y, sobre todo -mejor que la razón apuntada, "propter retributionem"-, ¿qué importa padecer si se padece por consolar, por dar gusto a Dios nuestro Señor, con espíritu de reparación, unido a El en su Cruz, en una palabra: si se padece por Amor?...» (San Josemaría, *Camino*).

También a la hora del dolor se ejercita la virtud de la *esperanza*, pues esta virtud nos lleva a saber que, con la ayuda de Dios, podremos alcanzar el Cielo y los medios para llegar a él. Y uno de estos medios es, precisamente, el dolor. Es el modo necesario para vivir seriamente la vida cristiana. Un cristianismo sin Cruz no es un cristianismo verdadero. Además es el modo de ir purificando las malas inclinaciones personales dejadas por el pecado en nuestra naturaleza; y el modo de ayudar a los demás. Sí, para que los demás mejoren —se conviertan, sean generosos a su vocación, etc.— se precisa la mortificación.

En la primera aparición de Nuestra Señora en Fátima (13-V-1917) pidió a los niños que se mortificaran por el bien de otros: «¿Queréis ofrecer a Dios sacrificios y aceptar todos los sufrimientos que él os envíe en reparación de los tan numerosos pecados que ofenden a su Divina Majestad? ¿Queréis sufrir para obtener la conversión de los pecadores, para reparar las blasfemias, así como también todas las ofensas hechas al Inmaculado Corazón de María?» (C. Barthas, *La Virgen de Fátima*).

El sufrimiento, por último, no sólo prueba que se sirve a Dios desinteresadamente, sino que espolea al alma para amar más. Cuentan que una famosa actriz norteamericana visitaba España yendo a espectáculos y fiestas, cuando un día tuvo el capricho de visitar un hospital. Recorriendo las salas presencié la cura que una de las religiosas practicaba a una enferma. Era una atención sanitaria muy desagradable. La actriz, horrorizada, exclamó: «¡Esto no lo haría yo ni por un millón de dólares!» Y la hermana, sin inmutarse, respondió sonriente: «Yo tampoco».

Dios, a quien más quiere, más le prueba, le envía la Cruz, porque es un medio para acercarse más rápidamente al Cielo. Un día que atravesaba Santa Teresa de Jesús el río Arlanzón en una incómoda carreta, ésta se volcó y la santa, llena de contrariedades, exclamó: «Señor, ¿por qué me tratas así?» Y escuchó una voz que le dijo: «Porque así trato yo a mis amigos». A lo que respondió la santa: «Por eso tienes tan pocos». Dios permite el dolor porque sabe lo que mejor nos viene. No debe uno resistirse a esos dones de Dios, sino agradecerlos, sabiendo que nunca se habrá de padecer un dolor que no se pueda soportar.

Cuentan en Sevilla que fue un chico en la Semana Santa a la sede de la cofradía a por su cruz para salir de nazareno. Cada cruz tenía unas iniciales. Al llegar le dieron una que a él le pareció muy pesada. Cuando no le veía nadie se fue al almacén y fue probando otras: ésta no que está mojada, esta tampoco que tiene un nudo,... Así iba desechando unas y otras hasta que dio con una: ésta, ésta me va bien. Salió en la procesión y al cabo de un rato vio las iniciales. ¡Eran sus iniciales! Era su cruz, la que le habían dado al principio.

#### 4. BUSCAR LA MORTIFICACIÓN

Como sufrir por amor de Dios es un bien, haya sufrimiento no buscado o no lo haya, la mortificación hay que buscarla siempre porque es un medio para ser santo. «La mortificación para el que aspira a la santidad debe ser lo que la respiración para el cuerpo; si ésta falta, el cuerpo no puede tener vida. La santidad se adquiere por la mortificación y en ella se perfecciona por la mortificación. Porque la mortificación continuada es el purgatorio en vida a la naturaleza rebelde; ya sabe ella que para gozar nos criaron. Por eso nunca se logra el que se use de la mortificación y no cueste trabajo su uso. En otras cosas se adquiere como hábito y costumbre, y esto hace que no cueste; pero tratándose de mortificarse y vencerse uno a sí mismo, para con ello agradar a Dios, esto siempre cuesta» (F. J. del Valle, *Decenario al Espíritu Santo*).

Las personas humanas estamos hechas para ser felices, para gozar del bien, por eso en esta tierra buscamos aquellas cosas en que aquietar nuestras aspiraciones y deseos. Pero esto no se logrará sino después de la muerte, en la bienaventuranza eterna. Y como nuestra naturaleza está dañada por el pecado, las inclinaciones torcidas nos llevan a veces a buscar el bien desordenado, el pecado, y otras veces a no hacer todo lo que Dios espera de nosotros. Por eso, para no sólo no comportarnos como los animales sino para vivir como Dios espera de nosotros, es preciso contrariar muchas veces nuestros gustos. Ser cristiano como Dios quiere supone un continuo esfuerzo, como nos dijo el Señor: «El Reino de los cielos está en tensión, y los esforzados lo arrebatan» (Mt 11, 12).

Hay gente que piensa que ser cristiano es una ganga, porque se nos promete el premio eterno a cambio de un esfuerzo mínimo: cumplir los mandamientos, casarse

por la Iglesia, ir a Misa los domingos y rezar algo alguna vez. Pero la doctrina cristiana no es sólo eso. El verdadero camino que lleva al Cielo es el que anduvo Jesús y que nos mostró para seguirle: el camino de la Cruz. Hace falta un esfuerzo continuo para cumplir lo que Dios nos dice: para cumplir los Mandamientos, para frecuentar los sacramentos, para realizar bien y honradamente las obligaciones profesionales, para amar a los que nos rodean, etc. Incluso, no es verdad que se puedan cumplir bien los Mandamientos si no hay mortificación, pues, como decía un autor espiritual, «el que no es perfectamente mortificado en sí, pronto es tentado en cosas bajas y viles» (*Imitación de Cristo*).

Iban varios amigos de excursión por una montaña. Uno de ellos empezó a recoger del suelo raíces retorcidas de árboles ya secos. Las miraba y remiraba, las elevaba hacia el sol y se fijaba en las sombras que proyectaban en el suelo. Mirad, ¿no veis un ciervo? Ahora es la cabeza de un caballo, ahora una figura humana... Para los demás eran sólo unas raíces. Bajaron a casa algunas de ellas para trabajarlas con gubia. Al cabo del tiempo se veían colgadas en una pared de la casa varias figuras de madera tallada: un ciervo, la cabeza de un caballo...

En la vida del cristiano se ha de ir reproduciendo la vida de Cristo. Dios espera que en nosotros se vaya imprimiendo Su imagen; pero no una imagen cualquiera, sino la de Cristo crucificado. Para ello Dios permite sufrimientos no buscados por nosotros, pero también cuenta con que busquemos la mortificación para ir cumpliendo su voluntad: para ir podando las ramas que sobran y grabar la imagen que Dios quiere.

## 5. MORTIFICACIÓN INTERIOR

Un campo importantísimo en el que hay que ejercitar la mortificación es el mundo interior para ir ordenando continuamente las potencias internas. Mortificar la *inteligencia* para tenerla puesta en lo que tenemos que hacer en cada momento, e igualmente la *voluntad* para no dejarse llevar por la pereza; mortificar la *memoria*, evitando recuerdos inútiles que hacen perder el tiempo, y quizá lleven a otras tentaciones más importantes. Mortificar la *imaginación*, evitando el monólogo interior en que se desborda la fantasía, o dando vueltas en nuestro interior a sucesos en los que nos parece que hemos quedado mal.

Si no se lucha decididamente en estos temas se pierde la presencia de Dios y da como resultado el amor propio. Y el amor propio, sobre todo cuando está herido, crea un mundo interior de enfado, de envidia, de queja, etc.; un mundo irreal muchas veces. El amor propio desordenado es como una carcoma que masculla y devora interiormente los acontecimientos y las personas según lo que ha sucedido o podía haber sucedido. Cuando la oculta soberbia se erige en juez de todo lo que ocurre, la persona discurre de un modo automático, necesario, con unas reacciones típicas según este esquema:

Ante la actuación propia en que se queda bien, salta inmediatamente la vanagloria y la autocomplacencia.

Ante la actuación propia en que se queda mal, surge la justificación, la queja o la tristeza, o el enfado.

Ante la actuación positiva de los demás, sigue la comparación, la envidia, el sacar otros defectos, el «sí, pero...».

Ante la actuación equivocada de los otros, viene la murmuración, la crítica, el juicio temerario.

El pintor Giotto ha representado la envidia en una iglesia de Padua bajo la figura de una mujer con las orejas desmesuradamente prolongadas a fuerza de escuchar con demasiada avidez el mal, y sus ojos son mordidos por una serpiente que le sale de la boca. Cuando alguien oscurece y pervierte su visión para con los demás, ese veneno producido por su malévolo corazón le hace ver mal las cosas.

Cada uno responde en primer lugar ante Dios de lo que hace. Sólo Dios conoce el fondo del corazón de cada persona, los talentos que ha recibido, y las circunstancias y motivos de su actuación. Por eso, sólo Dios puede juzgar rectamente. Quien se juzga a sí mismo o juzga a los demás, de alguna manera suplanta a Dios. Y eso es, en el fondo, la soberbia. La soberbia es lo que lleva a tener ese mundo interior desordenado. Por eso, se precisa una continua rectificación interior para ver las cosas con sentido común y sentido sobrenatural. Uno, entonces, se ahorra muchos pecados de pensamiento y de palabra, y también goza de paz interior, porque no hay cosa que más agote que esa carcoma de la soberbia. Cuando se procuran ver las cosas en la presencia de Dios - como Dios las ve-, cualquier suceso bueno, propio o ajeno, es motivo para dar gracias a Dios, y ante cualquier suceso equivocado, se pide perdón a Dios. Se comprende que los demás puedan tener errores, porque se sabe que uno mismo también los puede tener. Ese mundo interior se simplifica mucho, y uno tiene la cabeza en lo que la tiene que tener.

Detalles de mortificación interior: «Esa palabra acertada, el chiste que no salió de tu boca; la sonrisa amable para quien te molesta; aquel silencio ante la acusación injusta; tu bondadosa conversación con los cargantes y los inoportunos; el pasar por alto cada día, a las personas que conviven contigo, un detalle y otro fastidiosos e impertinentes... Esto, con perseverancia, sí que es sólida mortificación interior» (San Josemaría, *Camino*).

## 6. LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

Hemos de glorificar a Dios también con el cuerpo (cfr. 1 Co 6,20), y para ello es preciso mortificar los sentidos externos. Porque, con el desorden introducido por el pecado original, esos sentidos tienden a veces desordenadamente hacia su objeto propio, y si la voluntad no se esfuerza por llevarles según el orden que dicta la razón iluminada por la fe, el cuerpo se convierte en un tirano que cada vez pide más.

Vivía en Roma un general llamado Curio Dentato, tan hábil y valiente, que bajo su mando siempre salieron vencedores los romanos. Los samnitas, que entonces peleaban contra ellos, le enviaron embajadores que le ofrecieron una gran cantidad de oro a cambio de que se retirara del ejército. Introducidos en la tienda del general, lo hallaron preparándose por sí mismo unos nabos para la cena. Cuando hubo oído la propuesta de los samnitas soltó una carcajada, diciendo que quien se contentaba con una cena de nabos no estaba dispuesto a dejarse corromper por el oro.

Humanamente, quien mortifica sus pasiones goza de un señorío sobre su cuerpo. «Hombre moderado es el que es dueño de sí mismo. Aquel en el que las pasiones no consiguen la superioridad sobre la razón, ni sobre la voluntad, ni tampoco sobre el "corazón". ¡El hombre que sabe dominarse a sí mismo! Si es así, nos damos cuenta fácilmente del valor fundamental y radical que tiene la virtud de la templanza. Ella es justamente indispensable para que el hombre "sea plenamente hombre". Basta mirar a alguno que,

arrastrado por sus pasiones, se convierte en "víctima" de las mismas, renunciando por sí mismo al uso de la razón (como, por ejemplo, un alcoholizado, un drogado), y comprobamos con claridad que "ser hombre" significa respetar la dignidad propia, y por ello, entre otras cosas, dejarse guiar por la virtud de la templanza» (Juan Pablo II, Audiencia general, 22-XI-1978).

Pero la actitud del cristiano va más lejos de ese señorío humano. Ante los goces sensibles, la actitud cristiana ha de ser aquella de san Pablo cuando decía: «todo me es lícito; pero no todo me conviene. Todo me es lícito; pero no me dejaré dominar por nada. La comida para el vientre y el vientre para la comida. Pero Dios destruirá lo uno y lo otro. Por otra parte, el cuerpo no es para la fornicación sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo. Y Dios, que resucitó al Señor, también nos resucitará a nosotros por su poder» (1 Co 6, 12-14). No tiene sentido dar gusto, por dar gusto, al cuerpo, que, al fin y al cabo, se pudrirá al morir, y será resucitado para la gloria. El fin del hombre es Dios, y todo el hombre -alma y cuerpo. debe estar orientado hacia ese fin.

En nuestros días, sin embargo, se asiste a la exaltación de lo sensible por encima de toda medida, hasta el punto de que en no pocos lugares es corriente invertir la enseñanza de san Pablo: es lícito todo lo que me agrada; mi cuerpo es mío, y sólo yo puedo disponer de él a mi antojo. Poniendo como fin lo que Dios ha previsto como medio, muchos tratan de emanciparse de las leyes divinas, y no se dan cuenta de que caen bajo el dominio de un tirano que cada vez exige más de quienes se le sujetan, desfigurando profundamente el bien más precioso que hay en cada hombre: la imagen divina que el Creador ha grabado en su alma; y con ella, la misma dignidad humana.

Muchos son los detalles en los que se puede vivir la virtud de la templanza y la sobriedad: en el uso de la radio y de la televisión, en la curiosidad, en el uso de perfumes, en los gastos caprichosos de ropa y de cosas innecesarias; en comer sólo de lo que gusta, o comer excesivamente o entre horas; en la comodidad al sentarse; en el uso del alcohol y los fármacos, etc. El abandono en la lucha en estos detalles puede llevar directamente al pecado (a la gula, a la impureza, a la pereza); y otras veces indirectamente, al crear una voluntad débil, incapaz de acostumbrarse a combatir las tentaciones.

## 7. LA VIRTUD DE LA CASTIDAD

Para vivir la vida sobrenatural es imprescindible contrariar las apetencias del cuerpo porque si no el alma anda como embotada. La persona es alma y cuerpo, y en la medida en que centra su atención en el cuerpo se incapacita para los bienes del espíritu, y en concreto para las cosas de Dios. Ya decía san Pablo que «el hombre animal no puede percibir las cosas que son del Espíritu de Dios» (1 Co 2,14). Y en especial, los pecados contra la virtud de la castidad ciegan el espíritu, incapacitan el alma para amar verdaderamente, pues el amor, el verdadero amor, es un acto del espíritu. Incapacita para amar a Dios y a los demás porque se busca el egoísmo. Y al contrario, quien es limpio de corazón recibe de Dios un premio: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios» (Mt 5,8). Para reconocer que la Revelación y las enseñanzas de la Iglesia vienen de Dios, para hacer oración y para entrar en el Cielo, se precisa vivir esta virtud.

La Iglesia interpreta fielmente las enseñanzas divinas y expone con verdad lo que supone la sexualidad en la persona humana y cuáles son los desórdenes en la virtud de la castidad, que no son sólo pecados, sino que contrarían el recto uso de la sexualidad

humana. Y la Iglesia explica que la sexualidad humana no solamente no es algo malo, sino un bien que Dios ha puesto en las personas, pero que hay un plan divino, un orden que se ha de respetar. En este sentido enseña (y también lo advierte el sentido común de quien conoce cómo son las personas) que es intrínsecamente mala la realización del apetito sexual fuera del matrimonio, ya sea en solitario (masturbación) o con otra persona del mismo sexo (prácticas homosexuales), de distinto sexo (fornicación), aún cuando haya proyecto de casarse con ella (relaciones prematrimoniales). Estos actos son siempre intrínsecamente desordenados y, por tanto, pecado mortal (cfr. Declaración de la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe sobre algunos aspectos de Ética Sexual, 29-XII-1975).

Todas las personas han de vivir la castidad, también los esposos dentro del matrimonio, porque el uso del matrimonio se ha de realizar según el orden previsto por Dios (aspecto unitivo siempre abierto de suyo a la vida). Porque también se pueden cometer actos impuros dentro del matrimonio: por onanismo, por utilización de anticonceptivos o preservativos, por esterilización voluntaria o por utilizar la continencia periódica como método anticonceptivo, es decir, cuando pudiendo tener hijos razonablemente y sin motivos graves, se evitan.

La razón de la gravedad de estos pecados, en los que no existe materia leve, está en que el poder de procrear es el don más sagrado entre los dones físicos que Dios ha dado a los hombres, aquel más directamente ligado con Dios. Y si Dios ha puesto el placer venéreo para hacer más fácil a los hombres su colaboración con Dios en la creación de nuevas vidas humanas, procurar ese placer desordenadamente supone la perversión de algo sagrado.

La Iglesia reconoce que puede haber enfermedades físicas o psíquicas que inclinen particularmente a algunas personas a cometer ciertos pecados (por ejemplo, en algunos casos de homosexualidad), pero la comprensión con las personas lleva a saber que con la gracia de Dios se pueden superar todas las dificultades. «Te basta mi gracia» (2 Co 12,9), respondió el Señor a san Pablo cuando éste le pedía ayuda al comprobar su debilidad. La Iglesia cree en la persona, en su capacidad de superarse con el esfuerzo de su voluntad, y ayudada por la gracia divina: «Fiel es Dios, que no permitirá que seáis tentados por encima de vuestras fuerzas, sino que con la tentación os dará la fuerza para que podáis superarla» (1 Co 10,13). Pensar que una persona es incapaz de no cometer un pecado es desconocer su dignidad y condenarle a comportarse como un animal, esclavo de sus instintos.

Para vivir la castidad, como para vivir todas las demás virtudes humanas, se precisa la mortificación, contrariar el desorden de los apetitos, y en algún caso hacerse verdadera violencia. Cuando se vive esta virtud se comprueba que merece la pena el esfuerzo porque, hasta humanamente, es una de las mayores perfecciones de la persona. «Si queremos guardar la más bella de todas las virtudes -decía el Santo Cura de Ars-, que es la castidad, hemos de saber que ella es una rosa que solamente florece entre espinas; y, por consiguiente, sólo la hallaremos, como todas las demás virtudes, en una persona mortificada» (*Sermón sobre la penitencia*).

## 7. LA MORTIFICACIÓN CORPORAL

Sólo las personas que han perdido el sentido trascendente de su vida y buscan el placer de los sentidos, no entienden la mortificación corporal. Incluso les molesta que haya quienes la vivan y por eso, en algunas ocasiones, llegan a ridiculizar a quienes

aspiran a la santidad como si se tratara de gente a quienes les gusta sufrir. Sin embargo, la auténtica mortificación cristiana nada tiene que ver con el masoquismo ni con el maniqueísmo -pensar que el cuerpo es malo-, pues no se castiga al cuerpo porque se le considere malo o despreciable. Al contrario, el cristianismo posee la más alta valoración del cuerpo humano, ya que no sólo lo reconoce como creado por Dios -y, por tanto, bueno-, sino que sabe que está destinado a la inmortalidad y a la gloria, cuando al final de los tiempos resucite semejante al Cuerpo Glorioso de Jesucristo (cfr. Flp 3,1; Concilio Vaticano II, *Gaudium et spes*). Pero mientras estamos en la tierra «las penitencias corporales ayudan a la mortificación interior y, pudiéndose practicar, son, hasta cierto punto, necesarias para refrenar los sentidos. Y así vemos que todos los santos, unos más y otros menos, las practicaron» (San Alfonso M.<sup>a</sup> de Liguorio, *La práctica del confesor*).

La mortificación corporal, a menos que se hiciese en forma desmedida, no perjudica la salud. En realidad, la práctica tradicional del ayuno, el uso del cilicio y de las disciplinas, etc., son bien poca cosa en comparación con los sufrimientos físicos y morales que han de sufrir diariamente por otros motivos innumerables personas, con las que la mortificación nos hace de algún modo más solidarios. A parte de que muchas personas siguen rigurosas dietas y operaciones dolorosas por otros motivos exclusivamente humanos, como es el guardar la línea. A lo que realmente perjudica la mortificación hecha por amor de Dios es a la pereza, a la blandenguería, a la lujuria... Contribuye, pues, al bien del cuerpo, a su sujeción al espíritu, al bien de la persona entera.

Por otro lado, quienes aspiran a la santidad, a vivir la vida de Cristo, procuran glorificar a Dios también con el cuerpo (cfr. Flp 1,20). «La Iglesia exige la mortificación externa corporal para declarar las virtudes de un siervo de Dios» (Benedicto XIV, *Sobre la beatificación de los santos*). Cuando se busca el amor de Dios no sólo se padece pasivamente el sufrimiento, sino que se busca positivamente agradar a Dios ofreciéndole más detalles. En este contexto es cuando una persona vive la mortificación corporal privándose de ciertas comidas y bebidas, buscando la incomodidad en las posturas al sentarse o al dormir, etc. De esta manera, como decía san Pablo, «traemos siempre en nuestro cuerpo por todas partes la mortificación de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos» (2 Co 4,10).

Además estas mortificaciones son un medio para desagraviar a Dios por los pecados propios y ajenos. A la pregunta que hizo la Virgen en Fátima a los niños sobre si querían sufrir en reparación por los pecados de los hombres, ellos respondieron afirmativamente, y a partir de ese momento se impusieron muchos sacrificios: ayunos, mortificación en la bebida, llevaban una cuerda atada al cuerpo por debajo de la ropa a modo de cilicio día y noche (hasta que la Virgen les indicó que no lo hicieran más que de día), etc. «Rezad, rezad mucho y haced sacrificios por los pecadores, pues muchas almas van al infierno porque no hay nadie que se sacrifique ni ruegue por ellas», les dijo (C. Barthas, *La Virgen de Fátima*). Esas palabras se las dijo a los niños videntes, pero están dirigidas a todos los cristianos. No podemos tener miedo a la mortificación corporal que tantos bienes nos trae.