



   Pureza a lo María Goretti pero en los tiempos de Reguet n?

Descripción

La pureza es posible aún en estos tiempos tan erotizados. La oración es una fuente de fuerza que nos ayuda a conseguirla. Como dice san Josemar a: la santa pureza la da Dios cuando se pide con humildad.

Cuando hablamos de castidad nos acordamos especialmente de María Goretti, que fue una chica que por no dejarse violentar fue asesinada. Ella tenía claro la belleza de esta virtud, la había vivido desde chica. Fue beatificada el 27 de abril de 1947 y canonizada el 24 de junio de 1950. En su homilía, el Santo Padre Papa Pío XII la llam  a "la pequeña y dulce mártir de la pureza" y subray  que, si bien "no todos estamos llamados a sufrir el martirio", s  estamos llamados a buscar y conseguir la virtud cristiana, que exige un diligente y continuo esfuerzo hasta la muerte.

En 2003, San Juan Pablo II dijo que, si bien en esta época se exalta el placer, egoísmo y la inmoralidad "en nombre de falsos ideales de libertad y felicidad", la santa recuerda a los jóvenes que la "auténtica felicidad exige valentía y esp ritu de sacrificio, rechazo de todo compromiso con el mal y disponibilidad para pagar con el propio sacrificio, incluso con la muerte, la fidelidad a Dios y a sus mandamientos".

EL 6 de julio celebramos la memoria de Santa María Goretti y nos acordamos de su lucha por vivir la virtud de la castidad. Son muchas las personas que tienen este mismo interés, pero que lastimosamente en su interior llevan una colección de im genes o de eventos del pasado que se han ido acumulando en la memoria. Que de vez en cuando se presentan, molestan como tentaciones. **   Cómo vivir la Santa [Pureza](#) cuando te acompañan estos recuerdos?**



Definir la Pureza

Primero definamos el término pureza, creo que podemos estar de acuerdo en que es el estado en el que los deseos y comportamientos sexuales se encuentran en perfecta armonía con tus ideales más altos. Por lo tanto, la impureza será, el estado en que los deseos y acciones traicionan esos ideales altos.

No es posible tener en este sentido una «**pureza 100% perfecta**», ya que será imposible evitar absolutamente todos los deseos contrarios a nuestros ideales. Sin embargo, es posible alcanzar la virtud de la pureza como un rasgo estable del carácter, lo que significa que los ideales guiarán continuamente los comportamientos, y que los impulsos más rebeldes serán breves y no muy fuertes.



Educar los sentimientos

La [castidad](#) no es una represión de las tendencias sexuales sino la virtud que hace que la persona pueda integrar rectamente la sexualidad en sí misma y en las relaciones con los demás, ordenándose al amor verdadero. Y es que la gracia no destruye la naturaleza, sino que la perfecciona.

La castidad es un gran acercamiento al significado verdadero del sexo, a la bondad de ser creado como masculino y femenino en la imagen de Dios. La castidad no es represiva. Al contrario, libera totalmente. Evita la tendencia egoísta de utilizar los otros para la gratificación personal y nos permite amar a los otros como Cristo nos ama.

La impureza hace que vayamos hacia atrás en nuestra vida cristiana, ya que no nos permite orar. La pureza se adquiere por la oración. Dice san Pedro en su primera epístola: **“Sed, pues, sensatos y sobrios para daros a la oración”**.

San Juan Pablo II recordando a Goretti decía: *“La pureza de corazón, como toda virtud, exige un entrenamiento diario de la voluntad y una disciplina constante interior. Exige, ante todo, el asiduo recurso a Dios en la oración”*.

Es necesario luchar por concentrarse, para vivir el recogimiento necesario para poder hacer la [oración](#), pero nos encontramos con los dos extremos. Es necesaria la oración para la pureza y que la pureza nos abre el camino a la oración. ¿Por cuál comenzar?



Dos elementos que se ayudan entre sÃ

La pureza es fundamental para la vida de oraci3n. Los que han cultivado una vida disipada les es difÃcil lograr concentraci3n, con relativa facilidad se dejan llevar por las sensaciones o pensamientos de lo mÃis variado, que les alejan de la actitud contemplativa. Incluso, con alguna frecuencia les asalta la tentaci3n con recuerdos de imÃgenes.

El recurso a la oraci3n nos va dando esa sensaci3n de lo divino, que hace que tengamos mÃis Ãnimos para luchar contra la impureza. Es en la oraci3n donde buscamos la ayuda del EspÃritu Santo. [San JosemarÃa](#) nos decÃa en Camino *â??QuÃtame, JesÃs, esa corteza roÃosa de podredumbre sensual que recubre mi coraz3n, para que sienta y siga con facilidad los toques del ParÃclito en mi almaâ??.*



Custodiar los sentidos

Para crecer en la virtud de la santa pureza un recurso importante es la custodia de los sentidos, principalmente de la vista. Nos asegura la escritura que los ojos son el espejo del alma. Podemos afirmar que lo que entra por la puerta de los ojos lo tenemos grabado en la mente; de la mente, pasa a los sentimientos; de los sentimientos, al corazón.

El corazón es sede de la voluntad y de la toma de decisiones, es de donde brotan los actos; que a su vez por la repetición se transforman en hábitos: los buenos hábitos se llaman virtudes y malos, vicios. Los hábitos, buenos o malos, forman la personalidad y finalmente nuestro destino eterno. Las malas imágenes causan estragos en el ser total, sus efectos son perniciosos!

Por lo cual debemos mantener una vigilancia sobre nuestros sentidos, principalmente los ojos. ¿Qué permitimos que entre? Esta vigilancia será el escudo de la pureza y viviremos una vida santa, noble y pura.

Dormir para mejorar

Muchos neurocientíficos aseguran que el cerebro se limpia a sí mismo cuando se duerme. Sus células cerebrales se reducen hasta en un 60% para crear espacio a sus jardineros, células gliales. Estos eliminan los residuos podando su cerebro, las conexiones sinápticas.

Lo que es fascinante es que solo el 10% del cerebro funciona cuando estás despierto, y el 90% funciona cuando no lo estás. Es por eso que es tan importante dormir. ¿Alguna vez te has despertado pensando más agudamente que la noche anterior? Tus células gliales han estado trabajando en la limpieza de toda la basura.

Llenar el cerebro de buenas cosas

Compensa evitar contenidos sensuales ya sea en imágenes, letras de canciones (reguetón y trap), novelas de romance, o series sugerentes, que activan el lóbulo de la persona. Pero cuando has pasado mucho tiempo llenando la cabeza de porquerías es importante dedicar tiempo a limpiarlo. Si bien es cierto que dormir ayuda, se necesitan muchas más herramientas.

Como dicen los salmos, es importante llenar la mente todos los días con la Palabra de Dios. Meditar en las enseñanzas de la Biblia con regularidad limpiar ayuda a purificar la mente. Cuando mantenemos a la mente hambrienta de Dios y desechando los impulsos de la sensualidad, con un poco de esfuerzo el cerebro irá eliminando los pensamientos no deseados. Es muy probable que tome tiempo, pero vale la pena.



Buscar la ayuda de Dios en oración

Dios es el primer interesado en que salgamos de este "hueco", por eso será fundamental ir confiadamente ante Él y recibir de su fuerza y auxilio cada día. Sin desesperar! Dios nos conoce completamente.

Nos compensa repetirlo, como nos recuerda también Camino: **¡Señor! si quieres, puedes curarme. ¡Qué hermosa oración para que la digas muchas veces con la fe del leproso cuando te acontezca lo que Dios y tú y yo sabemos! No tardarás en sentir la respuesta del Maestro: quiero, ¡sé limpio!**



Recursos adicionales:

Capítulo [Santa Pureza del libro Camino Sexualidad, amor, santa pureza](#)

[Porque verán a Dios \(Homilía pronunciada por san Josemaría el 12 de marzo de 1954 y publicada en el libro «Amigos de Dios»\)](#)
[¿Una revolución en la intimidad](#)

Puede ayudarte esta meditación.