



*La Lujuria
estoy encadenado,
me desencadenaré...*

Mauricio Estrella Medina

La lujuria¹

Antes de empezar, tengo que decirte que algunas veces no entiendo porque el Señor ha tenido tantos detalles conmigo, pues además de no merecerlo, le he fallado muchas veces... pero, gracias a su infinita misericordia, aquí me encuentro de pie, aprendiendo día a día a seguirle, escucharle y amarle. Espero que estas líneas ayuden a aclarar en tu vida muchas de las cosas que en la mía fui asimilando y comprendiendo y, además, puedas tener luz en tu corazón para afianzar más la decisión de seguir a mi Señor Jesús.

Después de más de veinte años de caminar a su lado, me ha regalado la gracia de ayudar por medio de la oración de sanación interior a muchas personas. El tener la oportunidad de escuchar a tantos sobre las distintas etapas de su vida y aquello que les han marcado, dejando huella, o causado mucho dolor, es una experiencia que no tiene valor. Fruto de esta vivencia, he notado ciertos patrones de comportamiento comunes en la mayoría de personas que han compartido conmigo momentos muy íntimos y sinceros. Estas conductas que se repiten en las personas que han pasado por situaciones semejantes, llevan a cometer errores, afectar a otras personas, alterar nuestra psicología, caer en pecado, o acarrear vicios.

Hay muchos tratados sobre estos comportamientos, específicamente aquellos de tipo sexual, que han sido estudiados por personas especialistas, llegando así a establecer teorías o hipótesis científicas en diferentes áreas psicológicas, sociológicas, físicas, espirituales, emocionales, etc.

Este artículo no pretende decir que este tipo de situaciones tienen siempre un origen espiritual. Muchas veces tienen causas psicológicas, hereditarias emocionales o físicas. Pero, si hay algo que en lo que tengo certeza es en que, por cualquier lado que se originen, al final afectan a todo nuestro ser, pues cada individuo es una unidad. De modo que, cualquier afección o desorden en la sexualidad repercutirá en lo espiritual, en lo físico, en lo psicológico y en lo emocional. Lo que sí puedo asegurar es que, cuando llegamos a conocer su origen podemos facilitar la sanación integral de la persona.

Particularmente yo no soy ningún erudito en la materia. Mi limitado conocimiento en el campo psicológico, sexual, clínico o sociológico no me capacitan para ser un experto en esta área, simplemente me he basado en la experiencia que el Señor me ha permitido vivir al haber percibido el sufrimiento de las almas que se han acercado a mí y sobre todo, de mi propia experiencia vivida a lo largo de estos años.

¹ Los nombres y datos tomados para los testimonios han sido modificados, de modo que se reserve la confidencialidad de los implicados

El mal espíritu

San Ignacio de Loyola nos dice que cuando tendemos hacia el mal, nos vemos movidos por el “*mal espíritu*”. En el ministerio en el que sirvo he podido comprobar que de estos hay varios, cada uno con diferente comportamiento y manera de provocar al individuo.

El mal espíritu habita en el mundo, su mayor logro es convencer a la gran mayoría que no existe, que es un cuento o una idea de nuestros antepasados para justificar ciertos comportamientos o falta de conocimiento. De hecho, yo también pensaba así. Antes creía que el Señor triunfó en la Cruz y eso era suficiente para no tener que preocuparse más. De este modo, justificaba mis actos de muchas maneras. Ahora me arrepiento y veo también, con mucho dolor, que, por ignorancia o negligencia, en nuestra Iglesia, hay muchos bautizados, incluso sacerdotes y consagrados que piensan así, llegando hasta a negar la existencia del demonio. Sin embargo, al ver como el maligno obra en las vidas de las personas, el poder que tiene sobre los hombres y, sobre todo, su astucia, no me queda sino desenmascarar lo que oculta. No intento convencerte de que creas o no lo que te voy a contar, pero siento que es mi obligación ante los ojos de Dios y de mis hermanos compartir contigo lo que he aprendido.

Lc. 11:33

Nadie, cuando enciende una lámpara, la pone en un sótano ni debajo de un almud, sino sobre el candelero, para que los que entren vean la luz.

Como antes lo dije, hay varios espíritus malvados que provienen del mal espíritu. En mi criterio, todo espíritu tiene un “*espíritu madre*”. Nosotros conocemos siete, que son los que nos mueven a cometer los pecados capitales (soberbia, avaricia, gula, ira, lujuria, pereza y envidia).

En este escrito, voy a enfocarme específicamente en uno de estos espíritus: el que lleva a los desórdenes sexuales, es decir al pecado de lujuria.

La lujuria

El término “lujuria”, tiene que ver con el desorden de nuestra sexualidad, el pecado de la carne, el libertinaje de la voluntad que tenemos para tomar decisiones en cuanto a lo sexual.

El Catecismo de la Iglesia Católica numeral 2351 nos dice:

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.

La lujuria proviene de un mal espíritu que es uno de los padres de muchos pecados y raíz de varios males. Te puedo asegurar que 9 de cada 10 personas que han llegado a orar conmigo han padecido de esta debilidad, sin embargo es algo que casi nadie sabe. Es que la mayoría de nosotros aparentamos no tenerlo, porque nos da vergüenza que alguien se entere, incluso tememos confesarlo. Entiendo esa vergüenza, pues también la pasé, hasta que me di cuenta que este era un mal más común de lo que me imaginaba. Desde que lo noté y vi que lo que a mí me ayudó a salir puede ayudar a otros, me atrevo a decirlo libremente, pues, tras haber vivido encadenado por muchos años, he sentido la misericordia del Señor para ir sanando poco a poco. Te puedo asegurar

que el problema más fuerte con la lujuria es el tiempo que lo dejamos actuar en nosotros, de allí depende cuan rápido podamos salir de ella.

Hay personas que han sido afectadas por la Lujuria por herencia ancestral, otras desde muy corta edad por violencia o abuso, y otras en la adolescencia por curiosidad o malas influencias. Por cualquier motivo que sea, el proceso de sanación es variado, así como las características de comportamiento al momento de vivir sus propias experiencias, pero hay factores comunes que me han llevado a percibir como se presenta este mal y sus posibles reparaciones, por eso detallaré la manera que tiene de actuar, envolver y de cómo podemos combatir y perseverar en la gracia con la virtud de la castidad para no caer en la tentación.

La prueba más clara de que este mal espíritu es muy poderoso es ver cómo está el mundo actualmente: notamos que se ha vuelto frecuente la infidelidad en los matrimonios, vemos cómo las películas o propagandas comerciales necesitan de la sensualidad para poder llegar a la masas y cómo el internet es ahora una fuente de pornografía gratuita para personas de todas las edades. Además somos testigos de cómo las leyes de muchos países permiten uniones entre hombres o entre mujeres, incluso permitiéndoles adoptar hijos para que desde pequeños su sexualidad sea confundida y mal guiada.

Te has puesto a pensar, ¿por qué pudo el mundo llegar a esos niveles?

Rom. 1:27

igualmente los hombres, abandonando el uso natural de la mujer, se abrasaron en deseos los unos por los otros, cometiendo la infamia de hombre con hombre, recibiendo en sí mismos el pago merecido de su extravío.

Cómo actúa la Lujuria

Este mal espíritu tiene algunas características de comportamiento, que nos ayudan a descubrirlo en nuestro interior. Voy a ir describiendo las más comunes que he podido encontrar:

- 1. Mora en la mentira, en lo oculto:** Para que la Lujuria pueda actuar, necesita que la persona oculte, no hable o mienta acerca de lo que le sucede o lo que pretende hacer. Eso quiere decir, que cuando nosotros actuamos en la mentira o tratando de tapar lo que nos sucede, automáticamente le estamos entregando las llaves de nuestro cuerpo y pensamiento al maligno, para que pueda obrar como desee. Normalmente nuestra primera intención cuando nos sentimos tentados, o tenemos ganas de caer en el desbordamiento sexual, es callar, no decirlo a nadie, pues obviamente sentimos vergüenza y miedo a perder, de modo que la mentira es el primer paso. San Ignacio de Loyola lo describe entre sus regla de discernimiento, como “el vano enamorado, que se acerca a mujer casada, o hija de familia y le dice: no se lo cuentes a nadie”.

Recuerdo cierta vez que orábamos por Carla, ella tenía problemas en su hogar, y estaba muy sola pues su marido se había sumergido en una depresión psicológica muy. Carla acudía donde un sicólogo para salir de la depresión en la que estaba cayendo también. Por su situación ella estaba vulnerable, y su doctor empezó a manifestarle su atracción hacia ella. Ella estaba a punto de dejar su hogar e irse con él. Al finalizar la oración me llevó a la cocina y me contó lo que sentía por su médico y la intención de deshacer su hogar. En el momento que me compartió sus deseos de abandonar a su esposo, ella mismo fue sintiendo que liberaba la carga que llevaba y en ese momento decidió no tomar ese camino sino luchar por su matrimonio.

Después de unos años nos volvimos a ver y su matrimonio se encontraba estable. La experiencia que te cuento nos ayuda a ver que solo con el hecho de haber ocultado lo que le pasaba ya se encadenó a sus deseos, y eso le tenía oprimida, al hablar ella dio el primer paso, retiró la mentira y así pudo seguir su proceso de sanación.

- 2. Es muy astuto, te hace creer que no va a pasar nada:** Este mal espíritu te hace creer que la situación la puedes manejar solo, que no hace falta hablar con nadie, tus propias fuerzas son suficientes para poder controlarlo, incluso te hace pensar que está bien proceder así. Cuando estás en el camino del Señor, incluso te da la convicción de que con tú manera de pensar o tú fortaleza espiritual te bastará para no caer.

Créeme que es verdad cuando digo que es demasiado astuto, es mil veces más inteligente que nosotros. Actúa tan sutilmente que ni siquiera te das cuenta cuando ya estás envuelto en otros brazos, los brazos del mal espíritu. Éste te va envolviendo poco a poco, con pequeños detalles que más adelante se hacen indispensables para tu vida. Por más grande capacidad intelectual que creas poseer para manejar tus problemas, no podrás con él sin ayuda de la gracia.

Así le sucedió a Iván, estaba casado, y una compañera de trabajo empezó a acercarse a él, pasaron unos meses y las expresiones de cariño se volvieron más notables, se tomaban de la mano, se acariciaban el rostro... Iván pensaba que de ahí no iban a pasar. Los halagos o palabras bonitas que recibía le hacían sentir mejor, levantaban su autoestima, pensaba que eso le ayudaba y que él si podría controlarse y no sucedería nada más. Un día llegó el primer beso, el cual se quedó impregnado en su pensamiento, volviéndose una imagen constante en su mente. Transcurrieron los días y poco a poco los momentos de estar solos se volvieron más intensos. Iván pensó que debía cortar la situación, que estaba al borde de dejarse llevar por la pasión. Pero fue demasiado tarde, ya no podía dejar de pensar en ella, y empezó a perder la batalla contra la lujuria. Pasaron muchos meses hasta que Iván logro salir de su romance. Su error fue que se confió. Creyó que en los primeros momentos podría sostener la situación, y así fue, pero no se dio cuenta que ese control no lo iba a durar y así, la astucia de este mal espíritu le ganó.

En el Catecismo de la Iglesia Católica numeral 2352 nos dice:

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.

- 3. Es paciente para atacar:** En general no parece que está cerca de nosotros, aparentemente no molesta... sólo espera con mucha paciencia a que se dé el momento oportuno y entonces saca todas sus garras para devorar a su presa con fuerza. Este espíritu espera que tengas un mal día, una crisis afectiva, curiosidad, necesidad de sentir algo diferente, etc.

Laura llevaba una vida consagrada a Jesús, es decir, había hecho votos de no casarse con un hombre sino dedicarse a ayudar a los demás viviendo en pobreza, obediencia a su comunidad y absoluta castidad. Ella había pasado una situación sentimental con un hombre tiempo atrás y, con la gracia de Dios, mucho esfuerzo y sufrimiento

logró liberarse de esa atadura. Pensó que ya lo había logrado definitivamente y se encontraba más estable. Jamás se imaginó que en su camino aparecería otra persona: esta vez una mujer. Cuando ya creía que había superado su debilidad, volvió a caer y esta vez en una situación más compleja. Evidentemente, en un caso tan delicado hay heridas y ausencias muy profundas desde la infancia, pero ella no se percató de esto hasta que volvió a caer. Con la experiencia de la primera vez, buscó ayuda, sanó en las llagas de Jesús y pudo levantarse más rápido. EL haber hablado desde el principio y haber con paciencia en oración y confiando en la misericordia de Dios fue lo que la ayudó a salir adelante.

Muchos pensamos que pasando una primera experiencia es suficiente y nos confiamos. Creemos que ya superamos esa etapa. Pero cuando descubrimos nuestra propia realidad y nos damos cuenta que nuestra vulnerabilidad es permanente toma tiempo aceptarse uno mismo, y más aún tener el coraje de hablar nuevamente con alguien para salir del problema.

- 4. Engaña:** La lujuria tiene tal poder que te llega a embaucar haciendo parecer que la persona o situación que te atrae es lo más hermoso, hasta lo único. Generalmente llegas a pensar: *“nunca he pasado algo igual”, “es la primera vez que me siento tan bien”, “voy a probar pues solo tengo una vida”*. Pero cuando logras salir de ese estado te das cuenta de que todo se sobredimensionó, que los sentimientos que tenías no eran tan auténticos y puros como creías.

Muchas veces cuando estas con otra persona, incluso tiene el poder de hacerte creer que estás enamorado, que eso es lo que te hará feliz, que no hay nada más importante que esa relación. De ahí derivan tantos matrimonios separados y tantas vocaciones consagradas caídas.

Isabel se había fijado en su confesor, un sacerdote que conocía por su comunidad. Continuamente pasaba pensando en él, no siempre se veían pero las veces que tenían oportunidad compartían ciertos momentos juntos. Isabel sabía que estaba poniendo en riesgo su vida y la vocación del sacerdote, pero no lograba romper con esto. Tras vivir una decepción de parte del confesor, logró desencantarse y un día me dijo “no sé que le vi, ni siquiera me gusta físicamente...nunca esperé que el se comporte de esa manera...”. La ilusión y fantasías que creó en su cabeza no le dejaban ver la realidad, se engañó a sí misma hasta que pudo poner los pies en la tierra y dar el paso para seguir adelante con su vida sin involucrarse con el sacerdote.

Cada día que pasamos sumergidos en la lujuria es un día que vivimos tras un velo que cubre nuestros ojos. Al pasar el tiempo llega un momento que tenemos tantos velos que ya no podemos distinguir lo que esta bien de lo que no. Cuando estamos envueltos en varios velos, empezamos a hacer cosas terribles, incluso aberraciones de todo tipo, corporales, espirituales y psicológicas.

- 5. Te hace sentir vergüenza:** Lo más irónico de la este tipo de situaciones es que la mayoría de personas piensan que sólo a ellas les pasó, que son las únicas que atraviesan estos problemas y por eso tienen vergüenza de contar lo que les pasa, o incluso de confesarse. Un amigo Sacerdote decía *“La lujuria te quita la vergüenza al momento de pecar y te la devuelve para que no puedas confesar...”*, y es cierto. Ahora sé que nos puede pasar a todos, ni tu

estado civil, ni tu vocación o estado religioso, ni tu edad o experiencia es garantía de que la lujuria no te pueda arrastrar. Esto es así porque somos humanos, somos limitados, nuestra calidad de amar es muy pobre, estamos llenos de cargas de nuestro pasado que nos llevan a actuar como bestias más que como personas. Pero, a pesar de eso, el hecho de que podamos reconocer que estamos haciendo mal indica que en el fondo hay una pequeña luz, un soplido que enciende una llamita en nuestro interior que nos mantiene unidos al Creador, al quien es perfecto en el amor. El gran peligro cuando nos enfrentamos a la lujuria, más que nuestra debilidad es la soberbia: muchas veces nos creemos tan inteligentes, tan hermosos, tan agradables, tan preparados intelectualmente o espiritualmente, que nos pensamos infalibles, fieles e incapaces de cometer errores. Por eso nos da vergüenza cuando caemos en estos pecados que no nos creíamos capaces de cometer y nos quedamos aplastados, incapaces de volver a Dios y confiar en su misericordia.

Como detener a la Lujuria

Mientras más tiempo hemos dejado morar a este espíritu en nuestro interior, más se convierte en un vicio. Y es más difícil desencadenarse de la opresión.

Un sabio sacerdote amigo me decía que la lujuria es como un perro que tienes en el patio de una casa y al cual, mientras más le das de comer más crece y se hace fuerte. Llega un momento que es tan fuerte que rompe las cadenas que lo controlan y luego ya no hay fuerza que lo pueda volver a atar. La única forma de debilitarlo es dejarlo sin comida, así mientras pasan los días se va volviendo frágil hasta que se lo puede volver a encadenar.

El Catecismo de la Iglesia Católica numeral 2342 nos dice:
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.

Normalmente, en la mayoría de jóvenes la lujuria entra desde la pornografía o la masturbación, ahora el internet es una fuente de información abierta que está al alcance de la mayoría de personas. La pornografía se demora 20 minutos en entrar y 20 años en salir de tu corazón. Ese es el perro pequeño que, a medida que se alimenta se volverá indomable. Cuando entras al lado oscuro de la pornografía, masturbación y fornicación es muy difícil salir, sin ayuda.

Voy a describir tres pasos que, según mi experiencia y los resultados que he visto en personas que están muy inmersas en la lujuria ha dado resultado. Estos pasos nos pueden servir como proceso de liberación de esta situación. Es como la receta que el médico te da: si no la cumples al pie de la letra corres el riesgo de no sanar y puedes volver a caer con mayor fuerza. Por eso te pido que si te animas a intentarlo, sigas con completa rigurosidad, sin miedo, los siguientes pasos que detallaré para ti. Estos pasos son de mi propia autoría, y por ningún motivo constituyen una ley a seguir, ni mucho menos son parte del dogma de nuestra Iglesia Católica, a la cual sirvo como laico y amo profundamente.

Primer paso: Decir lo que te pasa

Busca una persona espiritual, es adecuado apoyarse en alguien que lleve ya algún tiempo en el camino de Dios, no necesariamente debe ser un confesor, ni tu director espiritual, sino una persona a la que tengas mucha confianza para que seas capaz de contarle todo lo que te pasa: pensamientos, actitudes, errores, caídas, lo que hiciste, lo que piensas hacer, etc...

La finalidad de contar o delatar todo es que, como ya te lo mencioné anteriormente, el espíritu de lujuria actúa en lo escondido y al revelar lo que te esta sucediendo, liberas y rompes la mentira dentro de ti, das luz en las tinieblas y con el solo hecho de decir lo que te pasa muchas veces impides que la lujuria actúe. Si hablas con alguien y sacas a la luz lo que hay en ti, ya no hay mentira, ya nada queda oculto. Si en algún momento recibes alguna palabra de apoyo o consejo puede ser válido, pero la finalidad no es recibir consejo, sino sólo delatar. Con el simple hecho de decir las cosas ya rompes la atadura y le quitas al espíritu la fuerza para dominarte.

A este mal espíritu le gusta morar en lo oculto, en la mentira, en lo secreto. Por tanto, al vivir en la verdad, das oportunidad a que la luz de Jesús te ilumine, te libere y te sane.

Es aconsejable que tu pareja no sea quien te acompañe en este proceso, pues puede estar inmersa o verse afectada de esta situación y eso puede causarle daño o hacer que pierda la objetividad de la quien debe acompañarte en este proceso.

Es importante que hables con la persona a la que has elegido como acompañante y le digas por qué necesitas de su ayuda, le aclares que sólo necesitas de su ayuda y le comprometas a guardar discreción y absoluta confidencia respecto a todo lo que le cuentes, además de que le encargues que ore constantemente por ti.

Segundo paso: Recibir al Señor en la Santa Eucaristía

Aquí tenemos que diferenciar entre las personas que no tienen impedimento para acercarse a recibir la sagrada comunión y las que, al estar en pecado mortal no pueden hacerlo.

Si por alguna razón no puedes comulgar físicamente, puedes hacer la comunión espiritual y leer la Biblia, eso te va a ayudar también.

Oración de Comunión Espiritual:

Creo Señor mío que éstas realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar.

Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma; pero, no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón.

Y como si te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a Ti; Oh Señor, no permitas que me separe de Ti.

En el momento que estas tentado y te encuentras sumergido en la lujuria, necesitas del Señor. Si eres una persona que no está comprometida con la Iglesia, o si te consideras “católico, pero no practicante”, lo primero que debes hacer es confesarte y empezar a comulgar al menos dos veces por semana: el domingo y otro día en que puedas ofrecerle al Señor participar en la Eucaristía. en

cambio, si llevas una vida consagrada o eres un laico comprometido con la Iglesia, es de vital importancia que te confieses constantemente y te acerques a comulgar todos los días.

No te avergüences, no te detengas, no te recrimines al verte pecador. El Señor vino para los enfermos, no para los sanos (Cfr. Mt 9, 12). Míralo en el Evangelio. Observa con quien comía, de quien se rodeaba y a quién miraba con mayor misericordia. Sus amigos eran los cobradores de impuestos, las prostitutas y los publicanos. Cuando te encuentras ahogado en el fango de la impureza es cuando más necesitas del Señor. Debes buscar sostenerte de la sagrada comunión. Recibir al Señor debe ser tu ilusión, Jesús es el único alimento que irá fortaleciendo tu espíritu hasta que llegues a recibir de Él toda la fuerza y la gracia para dejar de caer en tentación.

De esto no se sale con nuestras propias fuerzas, sino sólo con la gracia de Dios. La lujuria es un mal espiritual y por lo tanto se lo combate de forma espiritual. Necesitamos el alimento que nos lleva a la vida eterna. Debemos dejar de pensar que sólo podemos recibir a Jesús Eucaristía si somos dignos, pues en realidad nadie es digno de recibirlo, la comunión es un regalo que Él nos da. Cristo se ha quedado en el pan para que le recibamos, Él quiere ayudarnos a llevar una vida limpia, conoce de nuestras faltas y no las impide, pues sabe que nos basta su gracia y que sólo cuando somos débiles puede brillar su fortaleza (Cfr. 2 Cor. 12, 9). El pensamiento de que sólo quien lleva una vida perfecta puede acercarse a comulgar lleva a que muchos terminen alejándose de la Iglesia, hundiéndose en la desesperanza y poniendo en riesgo la salvación de su alma.

Quienes hemos pasado por estos momentos de lujuria, sabemos que al vernos tentados constantemente por la lujuria es muy difícil mantenerse en gracia permanente, pero, quienes hemos salido de ahí, sabemos también que esto sólo es posible con la gracia de Dios y especialmente con la unión con Él por medio de su Cuerpo y su Sangre.

Si me alejo del Señor ¿quién me queda? Debemos ser conscientes que no podemos salir solos y que contamos con la fuerza de los sacramentos para rectificar nuestra vida.

Existen casos en los que, la frecuencia, el estrés post-traumático y el largo tiempo en que la persona se ha visto sometida a actos lujuriosos, ha condicionado su cuerpo de tal manera que, aunque tenga toda la intención de caer, no puede evitarlo. Es como el adicto que sufre síndrome de abstinencia y no puede cortar con la fuente de adicción de la noche a la mañana. Estos casos son muy escasos y deben ser analizados a profundidad y llevados de la mano de un sacerdote. Hay personas que han entregado su vida al servicio de Dios, pero no pueden controlar el condicionamiento al que su cuerpo se ve sometido. Estas personas sufren mucho y, si no son tratadas con misericordia, pueden caer en fuertes depresiones al sentirse débiles, incluso impuras. Cuando hay en ellas un verdadero propósito de vivir en gracia y sienten una profunda contrición cada vez que no logran impedir la caída, pueden acercarse a comulgar siempre y cuando tengan el firme propósito de acudir al sacramento de la penitencia, pues su contrición perfecta les obtiene el perdón del pecado cometido. Esta afirmación se ve sostenida por el Catecismo de la Iglesia en el punto 1452: "Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama contrición perfecta (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales, obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental".

¿Qué quiere decir esto? Que debemos confiar en la misericordia de Dios y en que Él quiere ayudarnos mediante los sacramentos. Es preferible buscar la contrición, comulgar y ofrecer confesión lo más pronto posible, a quedarse hundido en la miseria y la desesperanza. No importa cuantas veces te confieses, pues Dios te espera una y otra vez con los brazos abiertos y la inmensa alegría de verte regresar. Nadie más que Él comprende lo que estas pasando, y lo duro que es para

ti luchar contra eso. Él mira tu lucha diaria, tu remordimiento, tu desesperación por salir y llevar una vida limpia. El mismo hecho que estés leyendo este escrito da a entender que quieres apartarte de la lujuria y estás buscando el modo de hacerlo. El Señor mira tu esfuerzo y te abraza con todo su Corazón. Por eso, mírate con compasión y no des pie a la tentación de permanecer caído. Si tienes que caer siete veces, pues las siete veces busca al Señor, arrepíentete y vuelve a levantarte (Cfr. Prov. 24, 16).

Ximena fue abusada por su padre desde que tenía 4 años hasta que cumplió 12. Su cuerpo se vio estimulado sexualmente desde muy pequeña y quedó condicionada a la sensación de placer sexual, de modo que constantemente buscaba experimentarlo. La adicción a la masturbación la acompañaba desde que tenía memoria. Pasados los 20 años se convirtió a Dios y decidió entregarle su vida para servir a los demás, sin embargo, no lograba mantenerse en gracia permanentemente. A pesar de que frecuentaba la misa diaria y se confesaba cada semana, en ocasiones llegaba a caer incluso varias veces al día. Ximena sabía la gravedad de los actos y deseos impuros, pero no podía evitarlo. Sufrió mucho, pues se sentía indigna de recibir a Jesús en la comunión y no comprendía que Dios la hubiera llamado a servirlo cuando ella no podía mantener la pureza. Al vivir su proceso de sanación, y hablar con su confesor sobre su situación, comprendió que no era su culpa, pudo mirarse con misericordia, se propuso confesarse semanalmente y empezó a acudir al abrazo con Jesús cada día en la comunión. Al vivir la misericordia de este modo, experimentó la gracia y la fuerza de los sacramentos y, poco a poco, logró vencer la cadena que la atormentaba desde niña.

Hay que recalcar también que, en estos casos tan extremos, no podemos hablar propiamente de “pecado mortal”, pues no se cumplen perfectamente las tres condiciones para que éste se dé (materia grave, pleno consentimiento y plena advertencia). Se puede constatar que, al vivir este tipo de condicionamientos sexuales a nivel físico o psicológico, el consentimiento no puede llamarse “pleno”, pues la voluntad no es del todo libre. Es por eso que, aquí no se deben aplicar reglas generales, sino que hay que ver cada caso y profundizar en la intención de corazón de la persona.

El Catecismo de la Iglesia Católica numeral 2342 nos dice:

La conversión y la penitencia diarias encuentran su fuente y alimento en la Eucaristía, pues en ella se hace presente el sacrificio de Cristo que nos reconcilió con Dios. Por ella son alimentados y fortificados los que viven de la vida de Cristo: “es el antídoto que nos libera de nuestras faltas cotidianas y nos preserva de pecados mortales”

Tercer paso: no sobredimensionar

Nuestra psicología juega un papel importante en este proceso. Mientras más me ponga a luchar contra la lujuria contando sólo con mis fuerzas, más me convierto en una olla de presión que en algún momento estallará con mayor fuerza terminará entregándome a la lujuria completamente. S de la lujuria no es un mérito personal, es una gracia que el Señor Jesús concede, por eso es más importante es buscarle a Él, que ponerme a luchar con mis fuerzas limitadas.

El tener momentos de lujuria no debe afectar tu vida cotidiana, muchas veces pasamos más tiempo recriminándonos por lo que hicimos, sufriendo porque no podemos salir del pecado, además de irritables y frustrados por nuestra impotencia, que dedicándonos a lo más importante: amar a

quienes están alrededor nuestro. Ése es el trabajo que hace este mal espíritu. El demonio no busca sólo hacerte caer, sino que quiere aislarte, separarte de quienes te dan armonía, alejarte de las actividades que te hacen feliz y tenerte todo el tiempo pensando en tu debilidad. Por lo tanto, vuelve a mirar a los tuyos, a darles tiempo, dedícate a tu trabajo o apostolado con amor, ocupa tu tiempo libre en cosas que distraigan tu mente. Mientras más te relajes y busques mantenerte ocupado en servir a los demás y aprovechar cada segundo para amar, podrás ser más objetivo y eso es lo que te ayuda a salir del remordimiento y a tener fuerza para luchar contra las tentaciones. Claro está, esto no significa dar luz verde al desenfreno. La lucha será dura, pero ya no te enfrentarás a ella sólo con tu fuerza.

No te mortifiques ni te recrimines se has caído, recuerda que el Señor quiere “misericordia y no sacrificios” (Os. 6,6) y que lo mejor que puedes ofrecer es “corazón contrito y humillado” que Dios no despreciará (Cfr. Sal. 51, 17). Recuerda que el mal espíritu, querrá hacerte sentir culpable e indigno de la misericordia, del amor y del perdón de Dios, para que te deprimas y no puedas levantarte a causa del remordimiento.

Pensemos análogamente en un herido muy grave que llega al hospital. Lo primero que intenta hacer el doctor es tratar de estabilizarlo, para luego empezar el procedimiento de curación, ya que si está muy alterado será muy difícil encontrar el remedio. De igual manera, la lujuria no nos debe ofuscar, pues al estar desequilibrados por la culpa y la frustración, no acertaremos con el remedio. Debemos levantarnos enseguida, confiar en el poder infinito de Dios y en que se ha entregado para salvarnos.

Yo suelo recomendar a quienes viven atados por la lujuria que se premien no por no caer, sino por levantarse enseguida. A mí me gustan mucho los helados, así que, cada vez que caigo y tengo la fortaleza de levantarme pronto y confiar de nuevo en Dios, voy por un helado como premio por no haberme quedado hundido. La motivación no debe centrarse en la lucha por evitar la caída, sino en la confianza de que con la gracia nos levantaremos. Busca algo que te guste y, si logras levantarte pronto tras el tropiezo, dale gracias a Dios y concédete ese “premio” que te anime a seguir adelante y continuar amando.

Jesús es Misericordia y Perdón

Por último, quiero decirte, que el Señor, todo lo perdona, él en la Cruz ya pagó por todo lo que estás pasando, y lo que pasarás. Esa factura ya fue cancelada. Jesús conoce la pobreza de nuestro corazón, conoce nuestras limitaciones, sabe de nuestros defectos, sabe de lo que somos capaces de hacer, de nuestra capacidad para mentir, engañar y manipular. Siempre lo supo, antes que caigamos, Él ya sabía de nuestra debilidad. Y, pese a todo eso, el nos ama, nos mira con bondad, con compasión, cree en nosotros, tiene fe en nosotros, y siempre espera que salgamos victoriosos de estos problemas (*San. 1:12*).

San. 1:12

Feliz el hombre que soporta la prueba. Superada la prueba, recibirá la corona de la vida que ha prometido el Señor a los que le aman.

Muchas veces tenemos que pasar por varias caídas mientras vamos sanando nuestro interior, por eso no hay que desesperarse o desanimarse, sino al contrario seguir luchando. Ese es el camino de santidad, perseverar en la lucha.

2Tim. 1:7

Porque no nos dio el Señor a nosotros un espíritu de timidez, sino de fortaleza, de caridad y de templanza.

El Catecismo de la Iglesia Católica numeral 2345 nos dice:
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.

Antes de finalizar, debo decirte algo, la lujuria se hospeda en las ausencias o vacíos que llevamos en nuestro interior, puede ser baja autoestima, inseguridad, algún momento de violencia que nos marcó, no aceptarnos físicamente, etc. Por eso es necesario buscar sanación interior de esas ausencias y así no dar cabida para que el mal espíritu vuelva a sembrar en nosotros la lujuria u otro mal.

Mientras vivimos este proceso, poco a poco iremos entendiendo el agujón del cual Pablo hablaba (2Cor. 12,7-9): esa debilidad que mora en nosotros y ante la cual sólo podemos confiar en la misericordia de Dios. El Señor quiere siempre recordarnos que no es por mérito nuestro que no caemos, o somos fuertes, sino por gracia y misericordia de Él. A partir de allí caminaremos con mucha prudencia, pues sólo reconociendo nuestra limitación y debilidad, nos hacemos fuertes en Jesús.

2Cor. 12,7-9

Y por eso, para que no me engría con la sublimidad de esas revelaciones, fue dado un agujón a mi carne, un ángel de Satanás que me abofetea para que no me engría.

Por este motivo tres veces rogué al Señor que se alejase de mí. Pero él me dijo: «Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza». Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mí la fuerza de Cristo.

Mauricio Estrella Medina