

A/N: Meditemos sobre la vergüenza y lo que nos dice teológicamente. Leí una historia honesta sobre un multimillonario que, cuando era adolescente, se burlaron de él por su nariz, y un compañero de clase dijo: “¡Hombre! ¡Tienes una nariz grande! Quería llorar, pero lo cubrió con una risa forzada. Cada vez que se miraba en el espejo, solo veía su nariz (<https://fullfocus.co/how-our-words-impact-others/>).

- Todos tenemos nuestras heridas, donde no estamos satisfechos con nuestros cuerpos. ¿Podemos pensar en un momento en el que hayamos sentido vergüenza?

S: Una oración perspicaz en la Primera Lectura ayuda a explicar nuestra condición. Después de que Adán y Eva optaron por no confiar en Dios, dice: “Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; y cosieron hojas de higuera y se hicieron taparrabos” (Gén 3:7).

'Sabían que estaban desnudos' significa que se dieron cuenta de que eran vulnerables: 'Adán podría aprovecharse de mí; puede querer usar mi cuerpo como objeto de placer; ya no piensa en lo que es bueno para mí. De la misma manera, Adam podría pensar: "Ella podría burlarse de mí, menospreciarme o manipularme",

- Aquí está el punto clave: La vergüenza que Adán y Eva sintieron por sus cuerpos *está relacionada con su relación con Dios*.

Antes de la caída de Adán y Eva, todo estaba en armonía: confiaban en Dios, estaban en armonía con el mundo y entre ellos, y no había deseos desordenados dentro de ellos. La Lectura tiene esta famosa frase: “Y estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, y no se avergonzaban” (Gén 2:25). San Juan Pablo II señala que, antes de la Caída, Adán y Eva nunca usaron el

cuerpo del otro. Estaban desnudos, pero Eva nunca sintió que Adam fuera a usarla. No sintió miedo, ni necesidad de protegerse. Y Adam tampoco sintió vergüenza: Eva no se burlaría de él.

- La Dra. Mary Healy escribe: “Ellos se veían como Dios los ve” (*Men and Women Are from Eden*, 27). ¿Cómo nos ve Dios? Cuando nos mira, ve nuestra dignidad como personas. Cuando nuestra relación con Dios es correcta, ¡nos vemos a nosotros mismos y a los demás como Dios lo hace!

A: Cuidar nuestro cuerpo es algo bueno, y debemos vestarnos bien y estar bien arreglados, pero, cuando nos obsesionamos con nuestro cuerpo, o hay una insatisfacción enfermiza con nuestro cuerpo, o cuando sentimos lujuria hacia las personas, comenzamos a darnos cuenta de que estas son señales de que nuestra relación con Dios está apagada. A medida que comenzamos la temporada de penitencia de la Cuaresma, el deseo de Dios Padre es que estemos en mayor armonía con Él, no solo en lo espiritual sino también en lo corporal, porque todo está conectado. La reconciliación con Dios viene no sólo a través del alma sino del cuerpo, y también del cuerpo de Jesús.

- Vemos tres ejemplos de esto en el Evangelio. Primero, “Ayunó cuarenta días y cuarenta noches, y después pasó hambre” (Mt 4:1). La razón espiritual del ayuno es *la dependencia de Dios*. Para nosotros, no es solo una dieta; lo hacemos para recordarnos que necesitamos al Padre. Jesús lo hizo porque ya *sabía* que necesitaba a su Padre: “No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (4:4).
 - ¿Alguna vez has llegado a un punto en tu viaje espiritual cuando

lices: “He estado tratando de superar mis problemas y no está funcionando. Realmente necesito a Dios. Estoy dispuesto a hacer cualquier cosa, incluso ayunar”. Llegamos a un punto en el que expresamos nuestra necesidad de Dios en nuestros cuerpos.

- Uno de los programas espirituales más fructíferos para los hombres es *Éxodo 90*, donde durante 90 días practican la oración, el ascetismo y la fraternidad. Bajo la categoría de ascetismo, enumera:
 - Tomar duchas frías y cortas
 - Practicar ejercicio regular e intenso
 - Duerma toda la noche (se recomiendan al menos siete horas).
 - Abstenerse de bebidas alcohólicas, postres, dulces; comer entre comidas; televisión, películas o deportes televisados, videojuegos
 - Abstenerse de compras de materiales no esenciales
 - Escuchar solo música que eleve el alma a Dios
 - Solo use la computadora para el trabajo, la escuela o tareas esenciales (por ejemplo, pagar facturas).
 - Usar dispositivos móviles solo para comunicaciones esenciales; elimine los mensajes de texto, las aplicaciones y el uso de Internet no esenciales.
 - Tomar los miércoles y viernes como días de ayuno.
- (Por cierto, ¡el programa equivalente para mujeres se llama Fiat

90!) Los hombres que han practicado estas disciplinas corporales dicen que están más cerca de Dios, y sus perspectivas cambian: se enfocan más en el alma, menos en el cuerpo, y así empiezan a aceptar las imperfecciones de su cuerpo de una manera saludable. Su lujuria también disminuye porque se dan cuenta de que el cuerpo no es principalmente un vehículo para el placer; el cuerpo está destinado a expresar amor, a ser puesto al servicio de los demás, lo que nos lleva al segundo ejemplo.

- Según la mayoría de los eruditos (<https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/what-did-the-temple-look-like-in-jesus-time/>), cuando el diablo llevó a nuestro Señor Jesús al pináculo del Templo, está ubicado aquí (<https://media.swncdn.com/via/16690-gettyimagesflik47.jpg>) en la esquina inferior izquierda del monte del Templo. Esta representación nos ayuda a visualizar la caída de 450 pies desde la esquina hasta el valle de abajo (<https://taylorhalverson.com/wp-content/uploads/2019/02/MarketPlace.Temple.jpg>).
 - ¿Cuál es la naturaleza de esta tentación? El diablo sugiere que Jesús salte del pináculo porque Dios ha prometido en las Escrituras que nos rescatará. La tentación es que obligamos a Dios a que nos sirva como queremos. De manera similar, algunas personas dicen: ‘Si Dios es bueno, entonces le dará comida a la gente; Creeré en Él cuando me ayude con mi trabajo, mis estudios y mi salud’.
 - Pero, la razón por la cual las personas en el mundo no tienen suficiente comida no es por Dios; el Programa

Mundial de Alimentos ha dicho durante años que hay suficiente comida para todos, excepto que no llega a todos debido principalmente a la corrupción *humana*

(<https://www.wfp.org/ending-hunger>). Y a veces Dios no nos da un trabajo mejor, etc., porque a Él no le interesa principalmente que obtengamos lo que queremos, sino que nos volvamos santos.

- Entonces, Jesús no salta: no consigue que el Padre le sirva. Pero, el Papa Benedicto XVI escribió que Jesús dio un salto diferente: en la Cruz. Con Su cuerpo, saltó sobre la Cruz. Expresó su amor por Dios y por nosotros cuando dijo: “Esto es mi cuerpo, que será entregado por vosotros”.
- Cuando nuestra relación con Dios es correcta, servimos a las personas con nuestro cuerpo. Si pudiera hacer una propuesta: Si nos pasáramos todos los días sirviendo a la gente, no tendríamos tiempo para la vanidad o la lujuria; no tendríamos ningún interés en obsesionarnos con nuestra apariencia. Compartí antes cómo Dios me liberó de la pornografía cuando tenía 19 años. Aquí hay una cosa que me gustaría agregar: cuando llegué al seminario, ¡la tentación de la lujuria básicamente se eliminó porque estaba muy ocupado! Todo mi día estuvo lleno de Dios, oración, estudio, tiempo en comunidad y ayudando a otras personas. Y empecé a querer que los demás fueran felices,

más que yo. Gran parte del tiempo del mundo se desperdicia en la pornografía. En lugar de esto, nuestras manos deben estar extendidas en servicio como las de Jesús en la Cruz.

- Hablando de la cruz, el Viernes Santo, cuando nuestra iglesia siempre está llena, pensé en agregar otro servicio de Viernes Santo, pero luego me di cuenta: este es el único día en que los adolescentes y adultos jóvenes pueden ceder su asiento a otras personas y quedarse de pie durante dos horas. Esta es una oportunidad: permitir que otros tengan la oportunidad de descansar.
- Tercer ejemplo: El diablo lleva a Jesús a un monte alto ofreciéndole gloria y poder, y dice: “Todo esto te daré, si postrado me adoras” (Mt 4:9). Le ofrece a Jesús cosas maravillosas, pero falta lo más importante, ¿qué es? Dios el padre. Veo esta misma tentación en nuestro ajeteo: estamos tan ocupados con las cosas buenas que no tenemos tiempo para Dios. El diablo quiere que Jesús se 'arroje y lo adore', es decir, que le preste atención y enfoque. De manera análoga, damos nuestra atención y enfoque a muchas cosas menos al Padre.
 - Jesús dice: “Adorad al Señor vuestro Dios, y servidle sólo a él” (Mt 4:10). Y es realmente interesante que San Mateo y San Marcos nos digan que, cuando Jesús entró en el Huerto de Getsemaní, dijo: “Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quédate aquí y vela conmigo”. Y adelantándose un poco, se postró sobre su

rostro y oraba: “Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; sin embargo, no sea como yo quiero, sino como tú” (Mt 26:38-39). El Papa Benedicto escribió que, en este momento, Jesús asumió la caída del hombre; entra en nuestra bajeza y, desde esta posición física, ora por nosotros. Y, en este mismo momento, San Marcos nos dice que Jesús llamó a nuestro Padre, 'Abba', Papá (*The Spirit of the Liturgy*, 187).

- Debe intentar postrarse, en casa o en la capilla. Aquí hay imágenes de postraciones durante ordenaciones, consagraciones y adoración (<https://s.hdnux.com/photos/12/76/26/2876831/4/1200x0.jpg>; <https://i0.wp.com/nunsforpriests.org/wp-content/uploads/2014/06/Prostration.jpg?fit=3072%2C2304&ssl=1>; <https://files.ecatholic.com/20384/slideshows/homeCustom1920x595/Br%20Greg%20prostration.jpeg?t=1661975679000>). No te avergüences si los demás te miran y tratan de no dormirse, pero, si queremos experimentar la curación de la vergüenza y de las heridas, es experimentar a Dios como nuestro Papá, nuestro Papi que nos ama, se deleita en nosotros, y es tan feliz cuando estamos con El.

V: Para terminar, cada vez que experimentamos vergüenza, el primer pensamiento debe ser: Algo no está bien *con Dios*; esta no es la forma en que se supone que debe ser. Y podemos empezar a pensar en cómo Jesús vivió y amó en Su cuerpo, y podemos empezar a imitar Su ayuno, Su extensión de Sus manos en la Cruz, y Su rostro postrado en la tierra.