

# amor sin barreras

INTRODUCCIÓN PRÁCTICA A LA TEOLOGÍA  
DEL CUERPO PARA DESCUBRIR EL AMOR QUE SACIA >>

Por **Evan Lemoine**



evantdc.com

# amor sin barreras

INTRODUCCIÓN PRÁCTICA A LA TEOLOGÍA  
DEL CUERPO PARA DESCUBRIR EL AMOR QUE SACIA >>

Por **Evan Lemoine**

# Capítulos

**I. ¿Qué es la Teología del Cuerpo?**

**II. El Hombre Originario: antes de la caída**

**III. El Hombre Histórico: caída y redención**

**IV: El Hombre Escatológico: El Destino final del hombre**

**V. El "Gran Misterio" del Matrimonio**

# Abreviaciones

**AR:** Amor y Responsabilidad, Juan Pablo II/Karol Wojtyła (1960).

**CF:** Carta a las Familias, Juan Pablo II.

**CIC:** Catecismo de la Iglesia Católica.

**DC:** Deus Caritas Est, Benedicto XVI.

**ES:** Catequesis sobre el Espíritu Santo, Juan Pablo II (1990).

**GS:** Gaudium et Spes, Constitución Pastoral del Concilio Vaticano II.

**HM:** Hombre y Mujer los Creó: Catequesis sobre el amor humano, Juan Pablo II (Ediciones Cristiandad, 2000).

**HV:** Humanae Vitae, Pablo VI.

**MD:** Mulieris Dignitatem.

© Derechos reservados a Amar al Máximo, SC. Esta guía de estudio no debe reproducirse de ninguna forma, ni impresa ni digital, sin permiso escrito del autor. Para aprender más en: [www.evantdc.com](http://www.evantdc.com)



## CAPÍTULO I:

# ¿Qué es la Teología del Cuerpo?

# Estructura de la Teología del Cuerpo

## Parte I: Las palabras de Cristo (Antropología Adecuada):

- Hombre Originario (Cristo apela al principio: el hombre antes de la caída),
- Hombre Histórico (Cristo apela al corazón del hombre: el hombre caído y redimido)
- Hombre Escatológico (Cristo apela a la resurrección: el destino final del hombre, el Cielo).

## Parte II: El Sacramento (Aplicación de la Antropología Adecuada):

- La dimensión de la gracia
- La dimensión del signo
- Les dio la Ley de la Vida como herencia.

## Introducción

- La llamada "Revolución Sexual" prometió "amor libre", pero en la práctica se volvió uso y esclavitud. Ofreció resolver la infelicidad de la sociedad, de las familias, de la juventud y de la sexualidad, con su lema implícito de "uno para todas y todas para uno". Sin embargo, los índices de divorcio, suicidio e insatisfacción están más altos que nunca.
- En plena revolución sexual, Karol Wojtyła escribió *Amor y Responsabilidad*, base filosófica de su futura obra de Teología del Cuerpo, presentando desde la experiencia humana una visión positiva de la sexualidad.
- La Teología del Cuerpo es una serie de 129 catequesis que San Juan Pablo II impartió durante los primeros cinco años de su pontificado (1979–1984).
- Fue su respuesta a la gran necesidad en la Iglesia de comprender mejor la vocación del hombre al amor: lo que significa ser varón y mujer, y nuestro llamado al amor. **No sólo para los casados, sino para todos los que tienen un cuerpo.**

Se necesita "una visión total del hombre y de su vocación, no sólo su vocación natural y en la tierra, sino también su vocación sobrenatural y eterna" (HV 7).

Lo aprendido es importante respecto al matrimonio, pero "igualmente esencial y válido para la hermenéutica del hombre en general: para el problema fundamental de su comprensión y de la autocomprensión de su ser en el mundo" (HM 103:5).

# Actividad: Redescubriendo el sentido del amor

## Objetivo:

Reconocer cómo las ideas culturales sobre el amor y el cuerpo han moldeado tu manera de relacionarte, y abrirte a una visión más plena del amor según la Teología del Cuerpo.

## Instrucciones:

Lee nuevamente los párrafos de la introducción. Después, responde con sinceridad las siguientes preguntas en tu cuaderno o en el espacio disponible:

1. ¿Qué imagen del “amor libre” te ha transmitido la cultura actual (películas, redes, amigos, etc.)?

2. ¿De qué maneras crees que esa idea ha afectado tu forma de entender el amor, tu cuerpo, tus relaciones o la sexualidad?

3. San Juan Pablo II propone una “visión total del hombre y de su vocación”. ¿Qué crees que significa esto para ti hoy, en tu etapa de vida actual?

4. Si pudieras vivir el amor como una experiencia de libertad verdadera, ¿qué cambiaría en tus relaciones o en tu forma de mirarte?

Tómate un momento para escribir una breve frase que resuma **cómo quisieras amar a partir de ahora**, integrando cuerpo, alma y espíritu.

*Ejemplo:* “Quiero aprender a amar sin miedo, viendo en cada persona un reflejo del amor de Dios.”



## CAPÍTULO II:

# El Hombre Originario: **Antes de la Caída**

# ¿Por qué el cuerpo es teológico?

## La Soledad Originaria

El miedo más grande del hombre es la soledad (y su rostro gemelo, la tristeza). El hombre no fue creado para la soledad.

"Cuando Dios Yahvé dice que no es bueno que el hombre esté solo" (Gn 2,18): el hombre por sí solo no realiza plenamente su esencia; la realiza existiendo "con" y, más profundamente, "para" alguien (HM 14:2).

"El hombre, única criatura terrestre a la que Dios ha amado por sí misma, no puede encontrar su propia plenitud si no es en la entrega sincera de sí mismo a los demás" (GS 24).

La Teología del Cuerpo afirma que el cuerpo cuenta una historia: revela quién es el hombre, quién es Dios, la vocación del hombre al amor y su destino final en el Cielo (cfr. HV 7).

"El cuerpo expresa la persona" y, en su materialidad, es transparente: deja claro quién es el hombre y quién debería ser (HM 7:2).

📄 Por la Encarnación, el cuerpo ha entrado "por la puerta principal" en la teología (HM 23:4).

El cuerpo participa en la definición del sacramento como "signo visible de una realidad invisible". Con este signo -y mediante este signo- Dios se da al hombre en su trascendente verdad y en su amor."(HM 87:5).

"El cuerpo, y sólo él, hace visible lo invisible: lo espiritual y lo divino"; fue creado para transferir al mundo visible el misterio escondido en Dios desde la eternidad, siendo su signo (HM 19:4).

## Preguntas: *La Soledad Originaria*

Lee con atención el texto sobre *La Soledad Originaria*. Luego responde a las siguientes preguntas con calma, desde tu experiencia personal:

¿En qué momentos de tu vida has sentido más intensamente la soledad o la tristeza?

¿Qué crees que te quiere decir Dios cuando experimentas esa soledad?

San Juan Pablo II dice que *“el cuerpo expresa la persona”*. Si tu cuerpo pudiera hablar hoy, ¿qué historia contaría de ti?

¿Cómo podrías vivir tu cuerpo —y tus relaciones— de manera que sean un signo visible del amor de Dios?

¿Qué significa para ti la frase: *“El cuerpo, y sólo él, hace visible lo invisible”*?

### **Tómate un momento de silencio.**

Mira tus manos, tu rostro... siente tu respiración.

Pide al Espíritu Santo que muestre Su presencia en tu cuerpo, en tu historia y en tu memoria afectiva.

Entrégale en intimidad todo lo que eres.

Déjate amar por Él.

Permanece ahí unos instantes...

sin prisa, sin palabras,

solo respirando en Su amor.

*“El cuerpo, y sólo él, hace visible lo invisible: lo espiritual y lo divino.”*

— San Juan Pablo II

Dale gracias a Dios por haberte hecho capaz de **mostrar Su amor** a través de tu cuerpo y tu historia.

## La unidad originaria

¿Cuál es ese "misterio escondido en Dios"?

¡La Trinidad! Dios es un intercambio eterno de amor: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

"Dios es Amor" (1 Jn 4,8.16); al enviar al Hijo y al Espíritu, nos revela su secreto más íntimo y nos destina a participar en Él (CIC 221; cfr. Ef 1,9-14).

El hombre revela a Dios en el amor de recíproco autodón: *communio personarum*, comunión de personas, unión en una sola carne.

El hombre es imagen de Dios no sólo en su individualidad, sino en la comunión que varón y mujer forman desde el comienzo (HM 9:3).

"Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne" (Gn 2,24; HM 18:5).

El hombre tiene necesidad del amor conyugal, de darse a otro (AR 130.3).

El relato del "sopor" muestra la distinción varón-mujer (ʾîš-'iššâ, HM 8:3) y su homogeneidad corporal (HM 8:4).

De aquí brota el **sentido esponsalicio del cuerpo**: fuimos creados no para la soledad, sino para ser esposo y padre, esposa y madre —en el celibato o en el matrimonio—.

- ☑ El deseo sexual, en su esencia original, es deseo de toda la persona (cuerpo y alma) de ser don y comunión (HM 14:4; HM 22:6).

Desde el principio, este "gran misterio" prefigura el misterio de la comunión de Cristo con la Iglesia (Ef 5,31-32; CF 19). La Biblia usa múltiples imágenes para describir la relación Dios-humanidad, pero la esponsal es privilegiada. Tomando Génesis y Apocalipsis como corchetes esponsales, la teología descubre que el plan eterno de Dios es "desposarse" con nosotros (Os 2,21-22). No se comprende a la Iglesia como Cuerpo de Cristo ni la alianza del hombre con Dios sin referencia al "gran misterio" (CF 19).

# Reflexión: Hecho para la comunión

**Objetivo:** Reconocer que fuimos creados a imagen de un Dios que es comunión de personas, y descubrir cómo el amor humano refleja ese misterio divino.

Después de leer el texto sobre *La Unidad Originaria*, responde estas preguntas con calma, dejando que tu corazón también participe en la reflexión.

¿Qué significa para ti que Dios sea “un intercambio eterno de amor”?

¿Cómo has experimentado en tu vida la necesidad de comunión, de ser amado y de amar?

¿Qué te enseña la frase: “El deseo sexual, en su esencia original, es deseo de toda la persona de ser don y comunión”?

¿De qué maneras puedes vivir el sentido esponsal de tu cuerpo, ya sea en el matrimonio o en la entrega a Dios?

La Biblia comienza y termina con una boda (Génesis y Apocalipsis). ¿Qué te dice esto sobre el plan eterno de Dios para ti?

Tómate un momento de silencio.

Cierra los ojos y siente tu respiración.

Pide al Espíritu Santo que te revele que fuiste creado para el amor, que tu cuerpo está llamado a reflejar la comunión del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Piensa en las personas con las que compartes tu vida.

Ofrece tu deseo de amar y ser amado como un don para Dios.

*“El hombre no puede encontrarse plenamente sino en la entrega sincera de sí mismo a los demás.”*

— *Gaudium et Spes* 24

Permanece unos instantes en silencio... Deja que la presencia del Amor mismo te habite, y dile en lo profundo: **“Señor, enséñame a amar como Tú amas: con libertad, fidelidad y entrega total.”**

## La desnudez originaria

**La pureza "es la gloria de Dios en el cuerpo humano", donde se manifiestan masculinidad y feminidad** (HM 57:3).

"Estaban desnudos y no sentían vergüenza" (Gn 2,25). La desnudez significa el bien originario de la visión divina: sencillez y plenitud de una mirada que manifiesta el valor "puro" del cuerpo y del sexo (HM 13:1), creando la plenitud de la intimidad de las personas.

**El cuerpo revela el misterio de Dios; la unión en una sola carne revela su plan eterno.**

El sexo, en la relación recíproca, expresa la superación del límite de la soledad e indica su significado originario (HM 10:2). Así "descubrimos la clave para comprender a Dios: autodón recíproco".

- Por eso viene Cristo a salvarnos. Pero no sólo viene a salvarnos del pecado sino a salvarnos de la soledad. Pero tenemos que escoger entre el plan de Dios (amor y vida) o el plan del enemigo (uso y muerte). Cielo o abismo.

"El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprendible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente." (RH, 10).

- El hombre que quiere comprenderse hasta el fondo a sí mismo debe, con su inquietud, incertidumbre e incluso con su debilidad y pecaminosidad, con su vida y con su muerte, **acercarse a Cristo**. Debe, por decirlo así, entrar en Él con todo su ser, debe **«apropiarse» y asimilar toda la realidad de la Encarnación y de la Redención para encontrarse a sí mismo**. (RH, 10).
- Si se actúa en él este hondo proceso, entonces él da frutos no sólo de adoración a Dios, sino también de profunda maravilla de sí mismo. En realidad, ese profundo estupor respecto al valor y a la dignidad del hombre se llama Evangelio, es decir, Buena Nueva. Se llama también cristianismo." (RH, 10).
- "Nos encontramos, pues, casi en el meollo mismo de la realidad antropológica, cuyo nombre es «cuerpo», cuerpo humano. Sin embargo, como es fácil observar, este meollo no es sólo antropológico, sino también esencialmente teológico.
- La teología del cuerpo, que desde el principio está unida a la creación del hombre a imagen de Dios, se convierte, en cierto modo, también en teología del sexo, o mejor, teología de la masculinidad y de la feminidad, que aquí, en el libro del Génesis, tiene su punto de partida.
- "El hombre no puede vivir sin amor..." (RH 10). Así, la teología del cuerpo —unida desde el principio a la creación del hombre a imagen de Dios— se convierte también en teología de la masculinidad y la feminidad; la unidad "una sola carne" tiene una ética (Mt 19/Mc 10) y una dimensión sacramental (Ef 5) (HM 9:5).

# Redescubrir la pureza del amor

**Objetivo:** Contemplar la desnudez originaria como símbolo de la mirada pura y libre de vergüenza, en la que el cuerpo revela la verdad del amor y la presencia de Dios.

Después de leer el texto sobre *La Desnudez Originaria*, dedica unos minutos a reflexionar y escribir tus respuestas con sinceridad y apertura.

¿Qué diferencia encuentras entre el uso del cuerpo y el don del cuerpo?

¿Qué significa para ti la frase: “Estaban desnudos y no sentían vergüenza”?

¿Cómo ha cambiado tu mirada hacia el cuerpo —el tuyo y el de los demás— al conocer esta visión de la Teología del Cuerpo?

**Cristo no sólo vino a salvarnos del pecado, sino también de la soledad.** ¿En qué aspecto de tu vida sientes que Él te invita hoy a dejarte salvar del aislamiento o del miedo a ser visto?

¿Qué despierta en ti la idea de que el cuerpo humano es “la gloria de Dios hecha visible”?

Tómate un momento de silencio.

Respira lentamente.

Imagina la mirada de Jesús sobre ti: una mirada sin juicio, sin exigencia, llena de ternura.

Pídele que te enseñe a verte y a ver a los demás con la misma pureza de esa mirada original.

Pide también la gracia de admirarte como criatura amada, creada a imagen de Dios.

*“El hombre no puede vivir sin amor... su vida está privada de sentido si no se encuentra con el amor.”*

— *Redemptor Hominis* 10

Permanece unos instantes en silencio, dejando que esa mirada te envuelva.

Deja que el Amor mismo te revele quién eres: obra buena, hermosa, digna de comunión.



## CAPÍTULO III:

# El Hombre Histórico: Caída y Redención

## El plan del enemigo: El engaño y el abismo.

- La serpiente promete: "seréis como dioses" (Gn 3,4-5). No podemos hacernos felices ni definir por nosotros mismos el bien y el mal; dependemos del Creador.
- La fe nos abre a la receptividad; la falta de fe nos lanza a la búsqueda ciega.
- La lujuria y el egoísmo ofrecen una versión "pirata" del amor: deseo sexual vaciado del amor divino.

"Todo hombre que toca la puerta de un burdel está buscando a Dios" (Chesterton).

**Bien orientado, el deseo conduce a la comunión conyugal y al Cielo; mal orientado, al abismo de soledad y tristeza. En vez de admiración y entrega, aparece el uso. Dudando de la donación originaria, el hombre vuelve la espalda al Padre y expulsa el Amor de su corazón (HM 26:4).**

Cristo viene a salvarnos no sólo del pecado, sino de la soledad; pero hay que escoger entre el plan de Dios (amor y vida) o el del enemigo (uso y muerte).

## La unión en una sola carne no siempre cumple nuestras expectativas.

En vez de experimentar la compenetración total entre hombre y mujer, se experimenta una separación insuperable como entre el agua y el aceite. En vez de ser una probadita del cielo, a veces es más bien una probadita del infierno. Es diferente estar juntos y estar unidos.

- **Estos "muros" habitan el corazón humano vaciado del Amor divino; para romperlos, se requiere rehabilitación del corazón: un nuevo *ethos*. Dios quiere ayudarnos a superar lo que nos separa y ser el fuego que funde a dos en uno.**
- Dios nos quiere ayudar a superar lo que nos separa en nuestras relaciones y quiere ser el fuego que funde a dos en uno solo.

# Los 5 Muros frutos de la caída

## Miedo: Cerrarme al riesgo del amor.

En cierto sentido el hombre es quien ama y la mujer quien es amada. El hombre quien se da con autenticidad y la mujer quien recibe su don con confianza y corresponde al don.

En la analogía Cristo-Iglesia, el marido es el que ama y la mujer, la amada: la "sumisión" de Ef 5 significa ante todo "experimentar el amor" (HM 92:6).

1

El hombre teme que su don sea rechazado; la mujer teme ser abusada y abandonada. Ella se cierra; él deja de entregarse.

- ***Lo que el hombre más teme es que su don sea rechazado y despreciado. Lo que la mujer más teme es que el hombre entre a su jardín, pisotea todas las flores y la deje abandonada y destrozada. La mujer teme ser abusada y abandonada.*** Esto hace que la mujer se cierra al hombre y que el hombre deja de entregarse.
- Para que haya **entrega** tiene que haber **confianza**.

## Egoísmo: Ser mi propio dios.

- Dado que ni ella ni él confían lo suficiente para entregarse y abrirse el uno al otro, buscan otra solución.
- Si soy malo amando y no quiero arriesgarme en abrirme a tu amor...mejor me amo a mí mismo. Trato de satisfacer toda mi necesidad de amar y ser amado conmigo mismo.

2

***Si no confío para abrirme, me repliego. Intento satisfacer la necesidad de amar y ser amado conmigo mismo.***

- Las personas dibujan una línea invisible entre las dos y cada quien trata de hacerse feliz a sí mismo.
- **Busco mi propio interés; pero la felicidad y la unión plena no se logran en solitario. Para la unión se requiere entrega total, sin reservas.**

### Idealismo: Querer que otro sea Dios para mí

No cuelgues tu abrigo de un gancho que no soporta el peso. Si esperas que el otro te haga feliz, te decepcionarás y lo aplastarás.

Hay que aceptar al otro como compañero de camino hacia la única fuente de felicidad: Dios.

3

“No es la sexualidad lo que despierta en la mujer y en el hombre la necesidad de darse el uno al otro; todo lo contrario, esta necesidad que dormita en toda persona, encuentra su solución, en las condiciones de la existencia física y sobre la base de la tendencia sexual, por el medio de la unión física en el matrimonio. **Pero la necesidad misma del amor matrimonial, el de darse a otra persona y unirse a ella, es más profunda y está ligada al ser espiritual del hombre.** La unión con otro ser humano no le satisface totalmente. (AR, pág.289)

“El hombre experimenta la necesidad de amor y busca la persona a quien poderse entregar...la vida humana puede y debe ser una búsqueda del camino que lleva a Dios, de un camino cada vez mejor y cada vez más directo.” (AR 130.2)

### Superficialidad: Tratar al otro como proveedor de servicios

Para poderte amar, te tengo que conocer a fondo. Para conocerte, tengo que romper el muro de la superficialidad. Esto implica una conciencia real de la persona individual y de su valor cómo persona.

Para amar, hay que conocer de verdad a la persona y su valor. La norma personalista prohíbe tratar a la persona como objeto e invita a afirmarla con el amor (AR 37-38; PC 173).

4

La persona es un bien tal, que sólo el amor puede dictar la actitud apropiada y valedera respecto a ella” (AR, pág. 37-38).

Tengo que amarte a ti, no lo que siento contigo. Tengo que conocerte y amarte por quien eres, no por lo que me das. Si no, te termino usando y desechando cuando encuentro a alguien que me ofrece un mejor servicio.”¿Te quiero a ti, o quiero algo de ti?”

La base sólida del amor duradero es la afirmación mutua de personas: elegir al otro por encima de todos y darle la vida entera.

El cuerpo, orientado por el "don sincero", revela una belleza más allá de lo meramente físico y capacita para la afirmación del otro como único e irrepetible (HM 15:4).

## Lujuria: (Usar el cuerpo y la sexualidad como un juguete)

Con la sexualidad sólo hay dos opciones: vivirla para expresar amor conyugal o vivirla como un juguete. O para consumir o para consumir.

La concupiscencia no lleva a la unidad; lleva a una relación de apropiación (cfr.HM 32:6).

La masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado (CIC 2352).

Quien juega con su cuerpo, jugará con el del otro: el don recíproco termina en "masturbación asistida".

La lujuria es como un caballo que hay que dominar: Si una persona no es libre para dominarse a sí misma, no podrá entregarse. Sin autodominio no hay entrega; sin entrega, no hay "una sola carne".

“Dios da [la libertad a] las personas creadas para que puedan amarle y amarse mutuamente.” (CIC 387).

Hombre y mujer están desnudos sin vergüenza “porque son libres con la misma libertad del don.” (HM 15:1).

- **“Entendemos aquí la libertad sobre todo como dominio de sí mismos (autodominio). “Esa libertad es indispensable para que el hombre pueda «darse a sí mismo», ... pueda «encontrar su propia plenitud» a través de «un don sincero de sí».”** (HM 15:2).

## Cristo rompe todos los muros

- Cristo reinfla el deseo con amor divino, orientándolo al amor conyugal y al Cielo; cura la superficialidad enseñándonos a vernos y amarnos como Él; corrige el idealismo volviendo la mirada al Padre para que llenemos las ánforas de nuestros corazones con el único agua que sacia, viendo el amor humano como icono y no como ídolo; vence el egoísmo capacitándonos para la entrega total, exclusiva e irrevocable a su imagen y semejanza; y disipa el miedo infundiendo confianza en Él, en nosotros y en el cónyuge. Haciéndonos capaces de abandonarnos en Sus brazos y en brazos de otro.

# Actividad: Romper los muros del corazón

**Objetivo:** Identificar los “muros” que después de la caída se han levantado en el corazón humano — miedo, egoísmo, idealismo, superficialidad y lujuria— y permitir que Cristo los transforme en caminos hacia una comunión más libre y auténtica.

Lee el texto con calma y, después, responde las preguntas de cada muro. No te apresures; este es un espacio de verdad y sanación interior.

## Muro del Miedo: Cerrarme al riesgo del amor.

El miedo nace de la desconfianza. El hombre teme que su don sea rechazado; la mujer teme ser usada y abandonada. Solo la confianza permite la entrega.

¿Qué experiencias pasadas te han hecho desconfiar del amor o cerrarte emocionalmente?

¿De qué manera sientes que el miedo ha afectado tu capacidad de dar o recibir amor?

¿Qué te ayudaría hoy a volver a confiar —en ti, en los demás, y en Dios— para poder amar con libertad?

## Muro del Egoísmo: Ser mi propio dios.

Cuando no confiamos, nos replegamos sobre nosotros mismos. Intentamos satisfacernos solos, sin depender de nadie, ni siquiera de Dios.

¿En qué momentos has buscado ser autosuficiente en el amor, evitando depender o abrirte al otro?

¿Qué te revela tu manera de “cuidarte” sobre tu confianza en el amor de Dios?

¿Qué podrías hacer para transformar la auto-referencia en entrega sincera y confianza real?

## Muro del Idealismo: Querer que el otro sea Dios para mí.

Cuando esperamos que otra persona llene completamente nuestro corazón, terminamos frustrados y exigiendo lo imposible.

¿A quién o a qué has colocado en el lugar de Dios buscando plenitud?

¿Qué consecuencias ha tenido idealizar a alguien o esperar que otro te haga feliz?

¿Cómo podrías hoy ver al otro no como un ídolo, sino como un compañero de camino hacia Dios?

## Muro de la Superficialidad: Tratar al otro como proveedor de servicios.

El amor requiere conocimiento profundo y respeto por el valor único de la persona. Cuando amamos lo que sentimos, no a la persona misma, el vínculo se debilita.

¿Qué actitudes tuyas reflejan una forma superficial de amar (por ejemplo, buscar lo que te da placer, seguridad o reconocimiento)?

¿Cómo podrías comenzar a conocer y amar al otro por lo que es, no por lo que te ofrece?

¿Qué cambios en tu mirada o trato hacia los demás reflejarían un amor más personalista, más libre?

## Muro de la Lujuria: Usar el cuerpo y la sexualidad como un juguete.

La lujuria desintegra el amor, reduciendo al otro a objeto de consumo. Sin autodominio no hay don; sin don, no hay comunión.

¿Cuándo sientes que la búsqueda de placer ha desplazado tu deseo de amar?

¿Qué heridas o vacíos emocionales reconoces detrás de tus deseos desordenados?

¿Cómo podrías comenzar a vivir tu cuerpo como templo del Espíritu y signo del Amor, no como instrumento de uso?

Cristo rompe todos los muros. Él no te pide perfección, sino apertura. Pídele que reinfle tu deseo con Su amor divino, que cure la superficialidad con Su mirada pura, que libere tu corazón del egoísmo y del miedo, y que te enseñe a amar con la libertad del don.

Permanece en silencio unos minutos. Imagina a Cristo mirándote con ternura. Deja que Su amor penetre tus muros y los vuelva puentes.

“Dios da la libertad a las personas creadas para que puedan amarle y amarse mutuamente.” (CIC 387).

Haz una breve oración personal:

***“Señor Jesús, entra en mis muros y derriba cada uno con tu amor, haz de mis heridas un lugar de comunión. Enséñame a amar como Tú amas.”***

# Castidad y pudor

"La castidad es la energía espiritual que libera el amor del egoísmo y de la agresividad... sin castidad, el amor se vuelve egoísta" (SH 16).

No se trata del puritanismo (represión y condena de la sexualidad), ni de un permisivismo (darle rienda suelta a la lujuria), sino de una transformación (encauzar todo el deseo sexual hacia el amor conyugal auténtico).

Se comprende, pues, que el pudor, que tiende a encubrir los valores sexuales para proteger el valor de la persona, tienda igualmente a disimular el acto sexual para proteger el valor del amor." (AR 91)

Esta visión de la castidad como don de sí, como energía liberadora, es fruto de la vida según el Espíritu.

- El pudor protege del uso y revela el valor de la persona (AR 91, 94). Esta visión nace de la vida "según el Espíritu": amar con amor divino, mirar con su mirada y cumplir la Ley del amor (HM 102:4-6; HM 51:6)

Los esposos "son llamados a la castidad como... vida «según el Espíritu»" (HM 102: 4). "La vida «según el Espíritu» se expresa también... mediante el recíproco «unirse», con el que [se hacen] «una sola carne.» (HM 102: 6)

"En esta lucha entre el bien y el mal, el hombre se demuestra más fuerte gracias a **la potencia del Espíritu Santo que**, actuando dentro del espíritu humano, **hace realmente que sus deseos fructifiquen en bien.**" (HM 51: 6)

- "La Ley fue dada para que la gracia se buscara y la gracia fue dada para que la Ley se pudiera cumplir."

***"Ama y haz lo que quieras." (San Agustín).***

## Actividad: Amar con libertad interior

**Objetivo:** Comprender la castidad no como represión, sino como la integración madura del amor y el deseo; descubrir el pudor como guardián de la dignidad y del valor de la persona.

Lee el texto con atención. Luego, dedica unos minutos para reflexionar y responder las siguientes preguntas con sinceridad y apertura del corazón.

¿Qué significa para ti que la castidad “libera el amor del egoísmo y de la agresividad”?

¿Qué diferencias notas entre reprimir el deseo, dejarte arrastrar por él o transformarlo en amor verdadero?

¿De qué manera el pudor te ha ayudado —o podría ayudarte— a vivir tus relaciones con respeto y autenticidad?

¿Cómo imaginas la acción del Espíritu Santo dentro de ti, purificando tus deseos y guiándolos hacia el bien?

¿Qué te sugiere la frase de San Agustín: “Ama y haz lo que quieras”? ¿Cómo cambia tu manera de entender la libertad?

Tómate un momento de silencio.

Cierra los ojos y lleva una mano a tu corazón.

Pide al Espíritu Santo que ordene tus deseos,  
que te enseñe a mirar con pureza,  
y que te dé la fuerza para amar con amor divino.

No se trata de apagar el deseo, sino de encenderlo en la dirección correcta:  
hacia la comunión, la entrega y la vida.

*“El hombre se demuestra más fuerte gracias a la potencia del Espíritu Santo que, actuando dentro del espíritu humano, hace realmente que sus deseos fructifiquen en bien.”*

— San Juan Pablo II, HM 51:6

Permanece en silencio unos instantes,  
dejando que el Espíritu habite tu corazón y te enseñe a amar con libertad interior.



## CAPÍTULO IV:

# El Hombre Escatológico: El Destino final del hombre

# Las Bodas del Cordero

## ¿Cómo será el Cielo?

“Pues en la resurrección, ni ellos tomarán mujer ni ellas marido.” (Mt 22, 30)

La imagen por excelencia de la alianza entre Dios y el hombre es la del matrimonio, y la imagen por excelencia del cielo, plenitud de la alianza entre Dios y el hombre, es la del banquete de bodas.

**Banquete:** El cielo es la plena satisfacción de todos los deseos, cuerpo y alma.

**Boda:** La Visión Beatífica con Dios Uno y Trino satisface plenamente nuestro anhelo por la unión en una sola carne, es la plenitud del sentido esponsalicio del cuerpo humano. (“Cónyuge del Absoluto” ver HM 6:2)

**Invitados:** La comunión de los santos es la plena expresión de la comunión de personas (communio personarum) donde nos conoceremos y nos amaremos todos sin barreras ni límites, como Dios ama.

“El ‘reino de los cielos’ es ciertamente el cumplimiento pleno de las aspiraciones de todo ser humano...la plenitud del bien que cada corazón humano desee más allá de los límites de todo lo que puede ser su porción en la vida terrena; es la plenitud más grande de Dios entregándole al hombre el don de la gracia.” (HM 79:7)

La ausencia del matrimonio en el cielo “se explica no sólo porque ha terminado la historia, sino también -y sobre todo- por la «autenticidad escatológica» de la respuesta[del hombre] a esa «comunicación» del Sujeto Divino”.

La “experiencia beatificante del don de sí mismo por parte de Dios [será] absolutamente superior a toda experiencia propia de la vida terrena. El recíproco don de sí mismo a Dios -don en el que el hombre concentrará y expresará todas las energías de la propia subjetividad personal y, a la vez psicosomática- será la respuesta al don de sí mismo por parte de Dios al hombre”. Este intercambio será “definitivamente... beatificante” (HM 68: 2-3).

- ❑ El significado «esponsalicio» de ser cuerpo se realizará, pues, como significado perfectamente personal y comunitario a la vez (HM 69: 4).”

Esta realidad escatológica del hombre "resucitado", **se revelará "el absoluto y eterno significado esponsalicio del cuerpo glorificado en la unión con Dios mismo**, mediante una perfecta intersubjetividad, que unirá a todos los «partícipes del otro mundo», hombres y mujeres, en el misterio de la comunión de los santos" (HM 75: 1).

“Para el hombre esta consumación será la realización final de la unidad del género humano, querida por Dios desde la creación... Los que estén unidos a Cristo formarán la comunidad de los rescatados, la Ciudad Santa de Dios, “la Esposa del Cordero” (CIC 1045).

## El celibato por el Reino

“Hay eunucos que nacieron así del seno materno, y hay eunucos hechos por los hombres, y hay eunucos que se hicieron tales a sí mismos por el Reino de los Cielos” (Mat 19, 12).

"Hay eunucos... por el Reino de los Cielos" (Mt 19,12). La continencia por el Reino, fundada en Cristo, es un camino privilegiado (HM 76:1). El célibe renuncia al matrimonio no sólo para extender el Reino en la tierra (motivación objetiva), sino para abrazar el Reino del Cielo (motivación subjetiva): más afirmación que renuncia.

- Es evangelización elocuente (vida a imitación de Cristo, unión a su Cruz) y anticipo del Cielo (matrimonio con Dios, "ciento por uno", comunión de los santos). Cristo no oculta el peso de esta decisión (HM 76:5; 77:3).
- La vida consagrada señala al Hijo, infinita belleza que satisface el corazón (VC 16,15). Aunque el hombre fue sacado de su soledad (Gn 2,18), el celibato respeta su naturaleza "doble" y le hace capaz de una comunión más plena con los demás (HM 77:2, 76:5).
- Matrimonio y celibato son dos caras de una moneda: el célibe le recuerda al casado que sólo Dios basta, que el cielo existe, que estamos llamados a relación íntima con Dios y que el sentido del cuerpo y la sexualidad es el don de sí; el casado enseña al célibe que el celibato ha de vivirse como matrimonio con Dios —entrega total, exclusiva e irrevocable— y que debe ser fecundo en paternidad/maternidad espiritual (HM 78:5). (ver gráfico)

“A la vida consagrada se confía la misión de señalar al Hijo de Dios hecho hombre como... la infinita belleza que, sola, puede satisfacer totalmente el corazón humano... ¡qué hermoso es estar contigo, dedicarnos a ti, concentrar de modo exclusivo nuestra existencia en ti! En efecto, quien ha recibido la gracia de esta especial comunión de amor con Cristo, se siente como seducido por su fulgor: Él es «el más hermoso de los hijos de Adán», el Incomparable.” (VC 16,15)

Por su parte, también la generación física responde plenamente a su significado sólo si es completada por la paternidad y maternidad en el espíritu, cuya expresión y fruto es toda la obra educadora de los padres respecto a los hijos, nacidos de su unión” (HM 78: 5).

## Matrimonio y celibato son dos caras de una moneda



# Reflexión: Hechos para las Bodas del Cordero

**Objetivo:** Contemplar el destino eterno del amor humano y del cuerpo: la comunión total con Dios en las Bodas del Cordero. Comprender cómo matrimonio y celibato son caminos distintos hacia una misma meta: el amor pleno en el Reino.

Después de leer el texto sobre *Las Bodas del Cordero*, tómate un momento de silencio y responde con profundidad interior a las siguientes preguntas.

¿Qué sentimientos o imágenes despierta en ti la idea del cielo como un banquete de bodas?

¿Cómo cambia tu manera de ver el cuerpo y la sexualidad saber que su plenitud está orientada a la comunión eterna con Dios?

¿De qué manera puedes vivir tu vocación actual (matrimonio, virginidad cristiana o celibato) como un signo visible de las Bodas del Cordero?

¿Qué te enseña el celibato sobre el amor total, exclusivo e irrevocable a Dios? ¿Y qué le enseña el matrimonio al célibe sobre la fecundidad del amor?

¿Qué esperas del cielo cuando piensas en “ver a Dios cara a cara” y participar en la comunión de los santos?

## Tómate un momento de silencio.

Imagina el Cielo como una gran mesa, un banquete de amor donde todos son conocidos y amados plenamente. Siente que tu cuerpo —glorificado, sin heridas, sin miedo, sin deseo desordenado— es parte de esa comunión perfecta.

Pide al Espíritu Santo que te ayude a vivir desde ahora con los ojos puestos en ese destino, y que te enseñe a amar con un corazón eterno. Permanece unos instantes en silencio. Deja que la esperanza del Cielo abrace tu presente.

*“Los que estén unidos a Cristo formarán la comunidad de los rescatados, la Ciudad Santa de Dios, la Esposa del Cordero.”*

— *Catecismo de la Iglesia Católica, 1045*

Di interiormente:

“Señor, prepárame desde ahora para las Bodas del Cordero. Que todo en mí —mi cuerpo, mis deseos, mis relaciones— sea una anticipación de tu Amor eterno.”



## CAPÍTULO IV:

# El "Gran Misterio" del Matrimonio

## El matrimonio como sacramento primordial

El matrimonio como sacramento primordial. El matrimonio no sólo es un sacramento entre siete, es el prototipo, el sacramento primordial. “El matrimonio como sacramento primordial constituye... la figura (y, por tanto: la semejanza, la analogía), según la cual está construida... la nueva economía de la salvación.” (HM 99: 2)

- Si el matrimonio humano revela el matrimonio Cristo–Iglesia, comprendemos el Cuerpo Místico y la Eucaristía como abrazo esponsal: toda la vida cristiana es nupcial (CIC 1617; MD 26).
- Si el matrimonio humano revela el matrimonio entre Cristo y la Iglesia, entonces entendemos cómo podemos ser un solo cuerpo con Cristo en el Cuerpo Místico. Y la unión en una sola carne, el abrazo esponsal entre Cristo y la Iglesia, es la Comunión Eucarística.
- La vida litúrgica es, en el fondo, una vida nupcial.

☑ “Toda la vida cristiana está marcada por el amor esponsal de Cristo y de la Iglesia. Ya el Bautismo... es un misterio nupcial. Es, por así decirlo, como el baño de bodas que precede al banquete de bodas, la Eucaristía.” (CIC 1617)

- “La Eucaristía es... el sacramento del Esposo, de la Esposa... Cristo, al instituir la Eucaristía... de este modo deseaba expresar la relación entre el hombre y la mujer, entre lo que es «femenino» y lo que es «masculino», querida por Dios, tanto en el misterio de la creación como en el de la redención.” (MD, 26)
- El matrimonio entre Adán y Eva revela el matrimonio entre Cristo y la Iglesia, entre el Nuevo Adán y la Nueva Eva (la Virgen María, modelo y primer miembro de la Iglesia). Y la relación entre Dios y María revela la Nueva Alianza del cristiano como Alianza Nupcial.

***“El novio divino salió de su recámara nupcial, con el presagio de nupcias ante él. Se acercó al lecho nupcial de la cruz, un lecho no de placer, sino de dolor, se unió a la mujer, y consumó la unión para siempre. Así la sangre y el agua que salió del costado de Cristo era el líquido seminal espiritual.”*** Y así de estas nupcias ***“Mujer, he allí tu hijo:”*** el inicio de la Iglesia.” (San Agustín: *Sermo Suppositus* 120, 8)

- “Lo descubrimos en la página de la Anunciación, donde la Nueva Alianza se nos presenta como Alianza nupcial de Dios con el hombre, de la divinidad con la humanidad. En ese cuadro de alianza nupcial, la Virgen de Nazaret, **María, es por excelencia la ‘virgen-Israel’** de la profecía.” (ES 2/5/90 n. 4)
- **“El Espíritu Santo**, tal como se nos da a conocer en las palabras de Lucas, reflejo del descubrimiento que de Él hizo María, aparece como Aquel que, en cierto sentido, **‘supera la distancia’ entre Dios y el hombre.**” (ES 18/4/904)

## Dimensión de alianza y gracia en el Matrimonio

- “Es obvio que la analogía... del amor esponsal humano, no puede ofrecer una comprensión adecuada y completa del... misterio divino.”
- El misterio de Dios “permanece trascendente respecto a esta analogía como respecto a cualquier otra analogía... Al mismo tiempo, sin embargo, esta analogía ofrece la posibilidad de una cierta ‘penetración’ cognoscitiva en la esencia misma del misterio” (HM 96: 1).

“En todo el mundo no existe una más perfecta, más completa imagen de Dios, Unidad y Comunidad. No existe ninguna otra realidad humana que corresponda más, humanamente hablando, al Divino misterio” (Homilía Juan Pablo II, diciembre 30, 1988).

El gran misterio: el matrimonio ha de ser signo auténtico de la unión entre Cristo y la Iglesia. **La altísima vocación de los esposos de amarse como Cristo ama (ver Jn 15,12 y Ef 5,21-33) sólo es posible con la gracia.**

Cristo “abre el matrimonio a la acción salvífica de Dios, a las fuerzas que brotan «de la redención del cuerpo» y que ayudan a superar las consecuencias del pecado y a construir la unidad del hombre y de la mujer según el plan eterno del Creador” (HM 101:2).

Dios es una comunión fecunda de amor, y el matrimonio ha de ser también una comunión fecunda de amor (ver CIC 221).

## Sumisión mutua en el Matrimonio

“Sométanse los unos a los otros en el temor de Cristo... Así como la Iglesia está sumisa a Cristo, así también las mujeres deben estarlo a sus maridos en todo. Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella” (Ef 5,21; 24-25).

- El hombre ha de amar a su esposa como Cristo ama a la Iglesia, y la mujer ha de amar a su esposo como la Iglesia ama a Cristo.
- El hombre ha de ser don auténtico para la mujer, y la mujer ha de ser receptividad confiada para el hombre. “Todo el proceso del «don de sí»: el donar y el aceptar el don, se compenetran, de modo que el mismo donar se convierte en aceptar, y el aceptar se transforma en donar” (HM 17:4).

**Es un amor cíclico: el hombre inicia con el don de su amor, la mujer recibe su amor y corresponde, el hombre recibe el amor de la mujer y vuelve a corresponder. Se hace el ciclo completo y, con cada ciclo, se intensifica más el amor y la intimidad, superando así la desconfianza causada por el pecado y el egoísmo (cfr. HM 17:5-6).**

- De esta manera, la sumisión de la mujer se traduce en apertura, y la entrega del hombre se traduce en darse a la mujer. Así, ni la sumisión ni la entrega son peligrosas; en vez de empobrecer, enriquecen. Ambos se someten a Cristo y al bien común de la pareja y de la familia.

"Someteos unos a otros en el temor de Cristo" (Ef 5,21–25). El marido ama como Cristo; la esposa ama como la Iglesia: don auténtico y receptividad confiada. Donar y acoger se compenetran: el donar se vuelve aceptar, y el aceptar se vuelve donar (HM 17:4–6). Así, la sumisión de la mujer se traduce en apertura y la entrega del hombre, en darse: nada empobrece, todo enriquece; ambos se someten a Cristo y al bien común del matrimonio y familia (cfr. HM 92:6).

## Ternura y sensualidad en el Matrimonio

La confianza matrimonial se expresa y se construye en el abrazo esponsal. Esto implica una lucha para protegerme del uso del otro y proteger al otro de mi tendencia a usar.

Cristo "asigna como tarea a cada hombre la dignidad de cada mujer" y "asigna también a cada mujer la dignidad de cada hombre" (HM 101:6).

Sostener esta dignidad "le es asignado como *ethos* a cada hombre, varón y mujer; se le asigna a su corazón, a su conciencia, a sus miradas y a su comportamiento" (HM 101:7).

- "Es necesario encontrar continuamente en lo que es 'erótico' el significado esponsal del cuerpo y la auténtica dignidad del don.
- Esta es la tarea del espíritu humano... Si no se asume esta tarea, la misma atracción de los sentidos y la pasión del cuerpo pueden quedarse en la mera concupiscencia carente de valor ético, y el hombre, varón y mujer, no experimenta esa plenitud del 'eros', que significa el impulso del espíritu humano hacia lo que es verdadero, bueno y bello, por la que también lo que es 'erótico' se convierte en verdadero, bueno y bello" (HM 48:1).

En el **Cantar de los Cantares**, el novio se refiere a su esposa como "hermana mía, esposa mía." La quiere primero **como una hermana** —digna de amor y protección— y segundo **como esposa** —pareja en el gozo y la intimidad—.

- Todo su deseo sexual está orientado en un amor auténtico hacia ella, y viceversa.
- Rompiendo el umbral de la lujuria se llega al mundo de la ternura.

En la ternura el toque es distinto: no busca estimular el deseo sexual del otro de manera mecánica, sino expresar cuánto se le ama. No busca usar a la otra persona, sino gozar con ella y expresarle amor auténtico. Es una especie de sometimiento mutuo.

“La ternura es el arte de ‘sentir’ el hombre todo entero, toda su persona, todos los movimientos de su alma, por escondidos que se supongan, pensando siempre en su verdadero bien.

Esta ternura es la que la mujer espera del hombre. Tiene ella particularmente derecho a esa ternura en el matrimonio, en el que ella se da al hombre” (AR 109).

También hay que cultivar un amor auténtico en los demás campos de la relación. **Quien no ama con ternura y autenticidad durante el día, no podrá hacerlo en la noche tampoco.**

- La relación sexual es para expresar el amor que la pareja ya tiene y para intensificarlo. No se puede improvisar. Si no hay autodominio, no puede haber ternura.
- Hay que dominarse para expresarse y entregarse; si no hay autodominio, la pareja no será capaz de expresar el amor con la relación sexual, ni tampoco sin ella.
- La ternura logra expresar el amor con o sin la relación sexual.

El amor no empobrece la relación conyugal de la pareja, la enriquece.

**El lenguaje del cuerpo no es para hacer ruido sin sentido, sino para hacer música, para cantar, para cantar el *Cantar de los Cantares*. La relación conyugal ha de ser una participación del Amor Trinitario y un signo de ese amor.**

“El amor promete infinidad, eternidad, una realidad más grande y completamente distinta de nuestra existencia cotidiana. Pero, al mismo tiempo, se constata que el camino para lograr esta meta no consiste simplemente en dejarse dominar por el instinto. **Hace falta una purificación y maduración, que incluyen también la renuncia.** Esto no es rechazar el eros ni ‘envenenarlo’, sino sanarlo para que alcance su verdadera grandeza” (Benedicto XVI, DC, 5).

## El lenguaje del cuerpo en el Matrimonio

- Si han de amarse como Cristo ama a la Iglesia, hay que ver cómo ama Cristo a la Iglesia: con un amor **libre, total, fiel y fecundo.**
- Cada sacramento es signo de la realidad invisible de Dios, y cada uno tiene su forma, su materia, sus ministros. Su validez depende de que estos elementos sean auténticos (agua, vino, etc.). En el matrimonio, también es importante la autenticidad de la materia, del consentimiento matrimonial.

“El misterio, en efecto, permanece «oculto» —escondido en Dios mismo—, de modo que, incluso después de su proclamación (o sea, revelación), no cesa de llamarse «misterio»... **El sacramento consiste en «manifestar» ese misterio en un signo que sirve no sólo para proclamar el misterio, sino también para realizarlo en el hombre**”.

El misterio “se realiza de modo misterioso, bajo el velo de un signo: no obstante, el signo es también siempre un «hacer sensible» ese misterio sobrenatural que actúa en el hombre bajo su velo” (HM 93:5).

“Es necesario recordar toda la serie de análisis correspondientes al libro del Génesis (cf. Gn 1-2), anteriormente realizados” (HM 104:4). Por eso el matrimonio es indisoluble, exclusivo, permanente y abierto a la vida. Si la pareja busca otro tipo de convivencia, puede hacerlo —se puede casar por lo civil—, pero no sería un matrimonio sacramental: no sería signo auténtico del amor de Cristo, ni sería inflado por la gracia y el amor de Cristo, y no alcanzaría su potencial.

El matrimonio es consumado en el lecho conyugal. La palabra del consentimiento se hace carne en la relación sexual.

“Toda la vida del matrimonio es entrega, pero esto se hace singularmente evidente cuando los esposos, ofreciéndose recíprocamente en el amor, realizan aquel encuentro que hace de los dos ‘una sola carne’” (CF 12).

El intercambio de consentimiento “es, de por sí, solo el signo de la realización del matrimonio”. Sin “consumación, el matrimonio no queda constituido todavía en su plena realidad... En efecto, las palabras mismas ‘Yo te quiero a ti como esposa – esposo’ sólo pueden ser cumplidas a través de la cópula conyugal”. (HM 104:2-3).

El “consentimiento que une a los esposos entre sí encuentra su plenitud en el hecho de que los dos ‘vienen a ser una sola carne’” (CIC 1627).

**Aunque haya muchas otras maneras de decirse que se aman, la relación sexual es la manifestación más exclusiva y clara del amor conyugal.**

- Este abrazo esponsal es el signo del signo: expresa y renueva el consentimiento matrimonial libre, total, fiel y fecundo.
- En la relación sexual, el hombre y la mujer no sólo dicen que se aman con palabras; se entregan mutuamente y totalmente en cuerpo, alma, emociones, deseos, fuerzas, debilidades, cariños, texturas y sabores.
- Expresan su amor con el lenguaje de sus cuerpos, de toda su persona.

“Los cuerpos de los esposos hablarán ‘por’ y ‘de parte de’ cada uno de ellos,... desarrollando el diálogo conyugal propio de su vocación... Los cónyuges están llamados a formar su vida y su convivencia como ‘comunidad de las personas’ sobre la base de ese lenguaje” (HM 107:2).

## Les Dio la Ley de la Vida como Herencia

El Espíritu, Señor y dador de vida, es también Espíritu del Amor: cerrarse a la fecundidad es cerrarse a la gracia matrimonial; cuando el acto se priva artificialmente de su capacidad procreativa, deja de ser acto de amor (HM 124:6-7).

Cuando el abrazo esponsal deja de ser libre, total, fiel y abierto a la vida, deja de expresar el consentimiento matrimonial, deja de ser signo del Amor de Dios y fuente de gracia. En vez de renovar y fortalecer el vínculo matrimonial, lo adultera y lo debilita. En vez de unir, divide. En vez de glorificar a Dios en el templo del cuerpo, profana el templo.

El lenguaje del cuerpo tiene “significados definitivos” (HM 106:6), que “quedan ‘programados’ de modo sintético en el consentimiento matrimonial” (HM 107:3). Por ejemplo, “a la pregunta: ‘¿Estáis dispuestos a recibir de Dios... los hijos...?’”, el hombre y la mujer responden: ‘Sí, estamos dispuestos’” (HM 106:6). Los esposos “son llamados a dar, de modo explícito —sirviéndose correctamente del ‘lenguaje del cuerpo’— el testimonio del amor esponsal y procreativo, testimonio digno de ‘verdaderos profetas’. En esto consiste el significado justo y la grandeza del consentimiento conyugal en el sacramento de la Iglesia” (HM 107:4).

Llamada es promesa. Si Cristo nos llama a amar como Él ama, entonces nos da la gracia para hacerlo. “Para los hombres eso es imposible, mas para Dios todo es posible” (Mt 19,26).

El matrimonio ha de ser un amor tan fuerte que funde a dos en uno, la unión en una sola carne. Esto es un milagro, y se necesita del fuego divino para lograrlo. Hay que invitar al fuego del amor, al espíritu del amor auténtico, al Espíritu Santo, para fundir a dos en uno solo. Somos co-creadores con Dios de la unión en una sola carne.

El hecho de que se hacen “una sola carne” es un vínculo poderoso, establecido por el Creador, por el cual descubren su propia humanidad, tanto en su unidad originaria como en la dualidad de una atracción recíproca y misteriosa (HM 10.2.2). Los esposos “son llamados a la castidad como... vida ‘según el Espíritu’” (HM 102:4). “La vida ‘según el Espíritu’ se expresa también... mediante el recíproco ‘unirse’, con el que [se hacen] ‘una sola carne’” (HM 102:6).

Cristo “abre el matrimonio a la acción salvífica de Dios, a las fuerzas que brotan ‘de la redención del cuerpo’ y que ayudan a superar las consecuencias del pecado y a construir la unidad del hombre y de la mujer según el plan eterno del Creador” (HM 101:2).

- ❑ El Espíritu Santo, Espíritu del amor, es el “Señor y dador de vida.” Si nos cerramos intencionalmente al amor matrimonial (libre, total, fiel y fecundo), nos cerramos también a la gracia matrimonial. Si nos cerramos artificialmente al Espíritu de la vida, también nos cerramos al Espíritu del Amor.

Cuando el acto conyugal es “privado de su verdad interior, por ser privado artificialmente de su capacidad procreativa, cesa también de ser acto de amor” (HM 124:6).

Cuando se separan deliberadamente los significados unitivo y procreativo, se realiza “una unión corpórea real, pero no corresponde a la verdad interior ni a la dignidad de la comunión personal: *communio personarum*... **Tal violación del orden interior de la comunión conyugal, que hunde sus raíces en el orden mismo de la persona, constituye el mal esencial del acto anticonceptivo**” (HM 124:7).

**“La concupiscencia, de por sí, no es capaz de promover la unión como comunión de personas: ella sola no une, sino que se apropia. La relación de don se transforma en relación de apropiación”** (HM 32:6).

---

## Workbook — Matrimonio: alianza, gracia y lenguaje del amor

**Objetivo:** Explorar el matrimonio como sacramento primordial a través de cinco ejes —alianza y gracia, sumisión mutua, ternura y sensualidad, lenguaje del cuerpo y apertura a la vida— para integrar corazón, cuerpo y fe en una sola vocación de don.

**Instrucciones:** Lee cada subtema y responde con honestidad en tu cuaderno. No busques “respuestas correctas”; busca verdad interior delante de Dios y de tu cónyuge (o de tu vocación actual si no estás casado).

### 1. Dimensión de alianza y gracia en el Matrimonio

¿Qué cambia en tu manera de entender el matrimonio cuando lo miras como signo real de la unión Cristo-Iglesia y no solo como un contrato humano?

¿En qué áreas concretas necesitas la gracia de la “redención” para reconstruir unidad y reconciliación en tu matrimonio?

¿Cómo se expresa en tu vida la fecundidad como comunión de amor (tiempo, decisiones, servicio a la comunidad, participación en la Iglesia, apertura a la vida)?

¿Qué pasos prácticos puedes dar esta semana para abrir tu matrimonio más explícitamente a la acción salvífica de Dios?

## 2. Sumisión mutua en el Matrimonio

¿Qué significa para ti “someteos unos a otros en el temor de Cristo” y cómo se diferencia de sumisiones dañinas?

¿Dónde notas bloqueos para donarte y acoger al otro como don? ¿qué herida o miedo hay detrás?

¿Qué gesto concreto de apertura y acogida puedes ofrecer, y qué gesto concreto de donación puedes iniciar, para comenzar el ciclo de amor en tu relación?

¿Cómo se ve, en tu realidad, que ambos se someten a Cristo y al bien común de la pareja y la familia?

## 3. Ternura y sensualidad en el Matrimonio

¿Qué señales te indican en tu relación, que tu deseo sexual está siendo purificado hacia el sentido esponsal del cuerpo y no reducido al uso?

¿Cómo puedes cultivar, durante el día, un amor tierno y personalizado que haga verdadera la intimidad de la noche?

¿Qué prácticas de autodominio necesitas fortalecer para que el acto conyugal dentro de tu matrimonio exprese unidad, ternura, sensualidad y amor y no concupiscencia?

Describe un lenguaje de ternura (palabras, gestos, ritmos) que afirme la dignidad del otro antes, durante y después del encuentro conyugal.

## 4. El lenguaje del cuerpo en el Matrimonio

¿Qué “dice” hoy tu cuerpo y tu manera de amar a tu cónyuge: libertad, totalidad, fidelidad y fecundidad, o mensajes mezclados que confunden esta llamada y vocación?

¿Cómo renuevas, en lo cotidiano, el consentimiento matrimonial para que su abrazo conyugal sea realmente el “signo del Signo” Cristo entregándose a su Esposa, la Iglesia?

¿Qué elementos de tu convivencia requieren purificación para que el lenguaje corporal sea verdadero, exclusivo, unitivo y fecundo?

Si el consentimiento se hace carne en la unión conyugal, ¿qué actitudes interiores necesitas preparar antes de ese encuentro?

## 5. Les Dio la Ley de la Vida como Herencia (apertura a la vida)

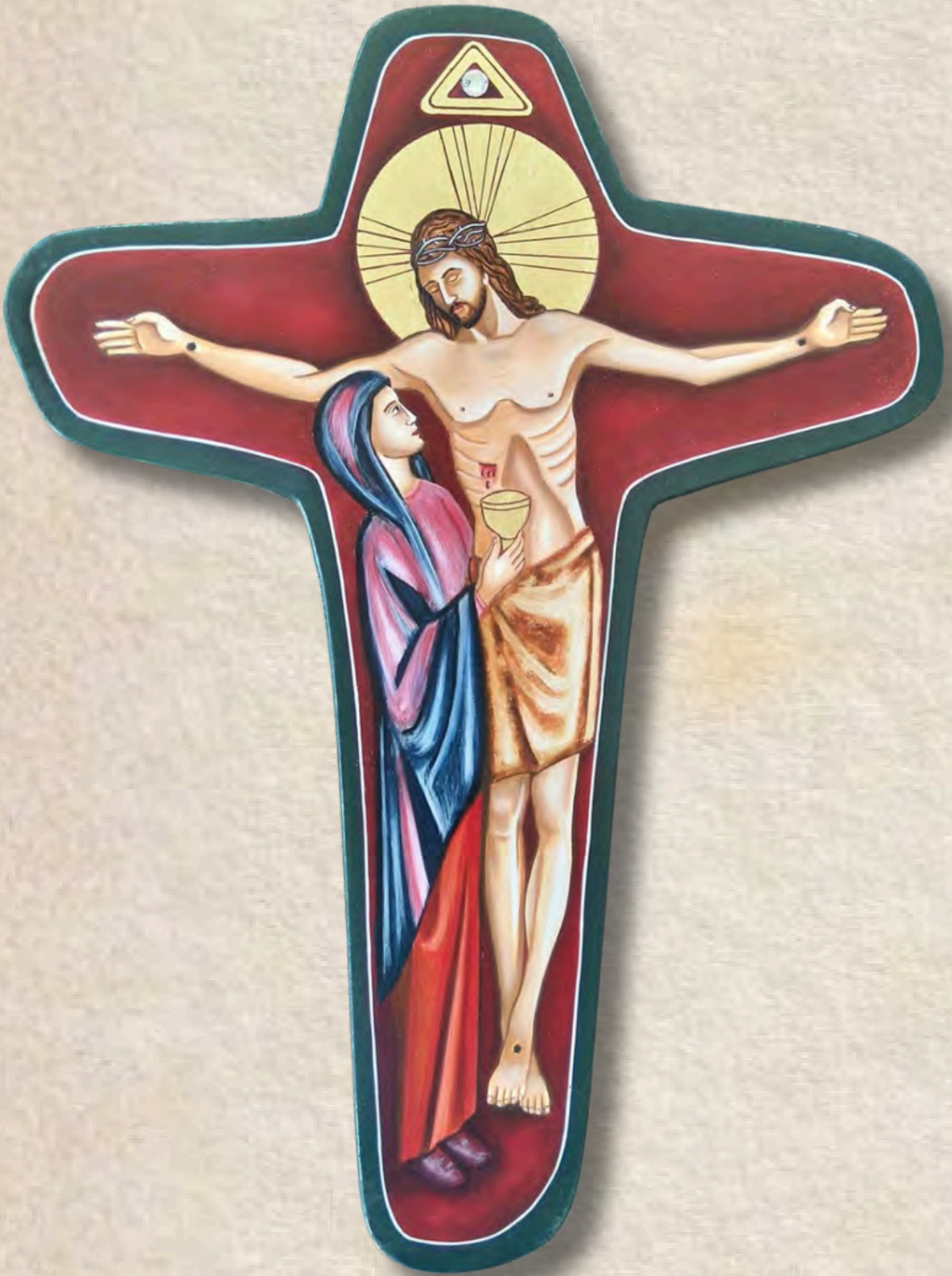
¿Cómo vives la relación entre el significado unitivo y el procreativo en tu proyecto de amor?

¿Qué miedos, creencias o hábitos podrían estar cerrando tu corazón al Espíritu del Amor y de la Vida?

¿Qué discernimiento responsable pueden hacer juntos para custodiar la fecundidad (tiempos, métodos lícitos, acompañamiento)?

¿De qué manera tu sí a la vida —biológica y espiritual— se vuelve profecía del amor fiel de Dios en el mundo?

**Tómate un momento de silencio.** Presenta a Dios tu historia, tu cuerpo y tu alianza. **Pide la gracia** de amar como Cristo ama: con libertad, totalidad, fidelidad y fecundidad. **Haz un compromiso** sencillo y concreto para esta semana que encarne una de tus respuestas. **“Para los hombres eso es imposible, mas para Dios todo es posible.”** (Mt 19,26)



**La Cruz de la Unidad**

# Meditación guiada: La Cruz de la Unidad

Duración sugerida: 12–20 minutos. Puedes hacerla **ante la imagen de la “cruz de la unidad”**. Lee en voz muy baja, dejando pausas.

## **DIOS QUIERE CASARSE CONTIGO.**

Si estás casado: que cada “sí” cotidiano renueve tu consentimiento; que tu lenguaje del cuerpo sea sacramento vivo. Si estás soltero o consagrado: vive tu cuerpo como signo nupcial; tu fecundidad es real y concreta en el amor que das. Para todos: vuelve a la cruz de la unidad cuando te falte fuerza. Allí Cristo te espera, Esposo fiel. Allí comienza y renace tu vocación.

Dios se quiere casar contigo. Vívelo —en tu oración, en tu mesa, en tu trabajo, en tu descanso— hasta que todo en ti sea un “sí” que se hace carne.

### **1. Dispón el corazón**

Siéntate con la espalda recta. Inhala contando cuatro, exhala contando cuatro. Repite tres veces. Ora interiormente: **“Jesús, Esposo, estoy aquí. Quiero recibirte y dejarme amar.”**

### **2. La cruz como lecho nupcial**

Contempla la cruz ancha. Imagina que es un lecho nupcial donde Cristo consuma para siempre su amor por su Esposa, la Iglesia. Permanece unos instantes en silencio. Ora: *“Tu cruz es tu abrazo esponsal. Aquí me llamas, aquí me unes a Ti.”*

### **3. Las miradas que se encuentran**

Observa la mirada de Cristo: tierna, compasiva, fuerte. Mira ahora la mirada de la Esposa hacia Él: admiración, gratitud, asombro. Pregunta en tu interior: ¿Cómo me mira hoy Jesús? ¿Cómo lo miro yo a Él? Ora: *“Señor, que tu mirada sane mi vergüenza y mi miedo. Quiero sostener tu mirada.”*

### **4. La cercanía de los cuerpos**

Observa la proximidad: la silueta de la Esposa sigue el contorno del Esposo. Intimidad sin confusión; unidad sin pérdida de identidad. Ora: *“Fuiste hecho uno con nosotros para que yo sea uno contigo. En Ti, mi historia se vuelve comunión.”*

### **5. El cáliz y el costado abierto**

Mira el cáliz en las manos de la Esposa. Recibe la sangre y el agua del costado abierto de Cristo: vida que fecunda, gracia que engendra hijos para Dios. Ora: *“Señor, abre mi corazón como cáliz. Que tu amor me llene y me haga fecundo: en obras, en palabras, en misericordia.”*

Pausa. Si llevas heridas o culpas, colócalas en el cáliz: *“Te las entrego. Únelas a tu sangre y haz de mis heridas fuente de vida.”*

## 6. Los pies: clavados y libres

Contempla los pies de Jesús clavados: su amor permanece. Mira los pies de la Esposa libres: enviados a anunciar. Ora: *“Señor, dame tu permanencia para no huir del amor, y dame tu envío para llevar tu amor. Mis pasos, contigo.”*

Elige un gesto concreto de misión para hoy: llamada, reconciliación-confesión, servicio silencioso, visita, limosna.

## 7. El triángulo: el Padre y la Trinidad

Mira el signo triangular en lo alto: el Padre, la Trinidad esta presente y esa Trinidad quiere hacer posible esta unión contigo. Todo viene del Amor y vuelve al Amor. Ora: *“Padre, recibo tu don: tu Hijo y tu Espíritu. Quiero vivir de tu Vida en mi vida.”*

## 8. El manto: pudor y entrega

Observa el manto de la Esposa: hacia afuera, custodia la intimidad; hacia adentro, se desvela al Esposo. Ora: *“Enséñame el verdadero pudor: guardar lo sagrado y entregarme plenamente donde me llamas a amar.”*

## 7. Los pliegues: diversidad en comunión

Contempla la armonía de los pliegues: culturas y personas distintas unidas en una sola fe y un solo amor. Ora: *“Hazme artesano de comunión. Que mi vida cante el Cantar de los Cantares contigo.”*

## 8. Consentimiento nupcial

Cierra los ojos. Pon una mano en el corazón. Ora lentamente: *“Jesús, Esposo, hoy te doy mi consentimiento. Me entrego a Ti: libre, total, fiel y fecundo. Recíbeme. Úneme a tu cruz, a tu mesa, a tu misión.”*

Permanece en silencio. Respira. Deja que Su presencia te habite.

## 9. Para vivirlo cada día

Termina con una **resolución** pequeña y concreta **para cada día**: un acto de ternura, de verdad, de fidelidad o de apertura a la vida (espiritual o material). Escríbelo. Repite: *“Dios se quiere casar conmigo. Quiero vivir como su Esposo(a), aquí y ahora.”*

Dios se quiere casar contigo.

No es una metáfora piadosa ni una idea poética: es la verdad más profunda del Evangelio. Toda la historia de la salvación —desde el Génesis hasta el Apocalipsis— es la historia de un Esposo que busca a su Esposa, de un Amor que no se rinde hasta unirse plenamente con quien ama.

Tu cuerpo fue creado para hablar ese lenguaje.

Tu deseo, tu historia, tus heridas y tus anhelos más hondos son ecos de esa llamada eterna a la comunión. En Cristo, el Amor se hizo carne para revelarte quién eres: alguien capaz de recibirlo todo y de entregarlo todo.

Esta es la gran noticia: el amor que sacia existe.

No se compra, no se gana, no se merece. Se recibe.

Y al recibirlo, aprendes a amar como Él ama: libre, total, fiel y fecundamente.

Que este ebook no termine aquí.

Que cada día sea una página viva donde tu cuerpo, tus relaciones y tu vocación sigan escribiendo esa historia de amor que nunca acaba.

“Nos hiciste, Señor, para Ti,  
y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en Ti.”

— *San Agustín*

con cariño: **Evan Lemoine**

---

## Sobre Amar al Máximo

**Somos un instituto que busca transmitir una visión positiva y hermosa del amor y la sexualidad basada en la visión personalista de San Juan Pablo II (Teología del Cuerpo), y dar medios para vivirla.**

Somos una organización reconocida mundialmente, fundada por Evan Lemoine y Fernanda Gómez; esposos, padres de familia y expertos en la Teología del Cuerpo.

Hoy en día, miles de personas han sido parte de la experiencia "AMAR AL MAXIMO", teniendo la oportunidad de transformar su vida e iniciar un camino hermoso para vivir el amor y la sexualidad en plenitud.



**Evan Lemoine** (Conferencista internacional) es Licenciado en Bellas Artes (Louisiana State University, USA) con especialidad en Psicología; Maestro en Humanidades (Universidad Anáhuac, México) y Maestro en Ciencias de la Familia (Instituto Juan Pablo II). Está certificado en Teología del Cuerpo por el Theology of the Body Institute (Filadelfia, USA). Actualmente es conferencista internacional reconocido sobre Teología del Cuerpo, sexualidad, noviazgo y matrimonio.

**Fernanda Gómez** (Licenciada en Ciencias de la Educación) es egresada de la Universidad Anáhuac de México y Maestra en Dirección y Administración de Capital Humano por la Universidad Panamericana (Guadalajara). Certificada en Teología del Cuerpo por el Theology of the Body Institute (Filadelfia, USA). Instructora del método de planificación familiar natural "Creighton Model Fertility Care" y orientadora en amor y sexualidad.

**Instagram:** @amaralmaximo.evanyfer

# amor sin barreras

INTRODUCCIÓN PRÁCTICA A LA TEOLOGÍA  
DEL CUERPO PARA DESCUBRIR EL AMOR QUE SACIA>>

Por **Evan Lemoine**  
**evantdc.com**

© Derechos reservados a Amar al  
Máximo, SC. Esta guía de estudio no  
debe reproducirse de ninguna forma, ni  
impresa ni digital, sin permiso escrito  
del autor. Para aprender más en:  
[www.evantdc.com](http://www.evantdc.com)