

conversaciones, lenguaje, modo de vestir, modales, música, ambiente, es profundamente inmodesto, y materia de pecados contra el recato y la modestia, cuando no ya contra la pureza!

3º Padres de familia.

A los padres les toca la delicada función de inspirar el recato y el pudor a sus hijos, más especialmente a sus hijas. Deben velar por su manera de vestir, por su correcto comportamiento, por los modales con que se muestran a los demás, por su lenguaje, por sus amistades. Para ello deben estar convencidos de que sus hijos son verdaderos templos de Dios, e inculcarles a ellos esta misma convicción.

Conclusión.

Según la enseñanza de los Santos, el medio más eficaz para vivir en la modestia es la devoción a la Santísima Virgen: «*Os conjuro, si amáis a María y queréis agradarla, a que imitéis su modestia*», decía San Bernardo.

En este modelo encontrarán las mujeres el prototipo de su modestia. Debe la mujer reproducir el ejemplo de María. Debe, por lo tanto, vestir y comportarse en su cuerpo como lo habría hecho la Santísima Virgen, y no de otra manera. El simple pensamiento de la Virgen indicará a la joven cuándo un vestido es inmodesto, cuándo lo es una actitud, una pose, una mirada, una forma de comportamiento.

En este modelo encontrarán ayuda también los jóvenes. Deben sus ojos guardarse para María. Deben asimismo respetar a la mujer como respetarían a la Virgen Santísima.

Pidamos a Nuestra Señora la fortaleza para llevar a la práctica la mortificación –porque lo es una, y continua– de la santa modestia.

En cuanto puedas, inclínate siempre del lado de la sencillez y de la modestia, que, sin duda, es el mejor adorno de la belleza y lo que mejor encubre la fealdad. San Pedro avisa a las muchachas que no lleven los cabellos encrespados, rizados y ondulados. Las mujeres que se envanecen por estas cosas, son tenidas por ligeras en la castidad; y si la guardan, a lo menos no se echa de ver, en medio de tantas frivolidades y bagatelas.

San Francisco de Sales

La modestia cristiana

Vuestra modestia sea manifiesta a todos los hombres

En el domingo de *Gaudete*, llamado así por el introito y la epístola de San Pablo, que nos invita al gozo ante la certeza y proximidad de la venida de Cristo, el Apóstol nos incita igualmente a la práctica de la modestia, y de una modestia tal, que se haga patente a todos los hombres. Si la caridad es como el distintivo propio de los cristianos, según el mandato que nos dio Nuestro Señor Jesucristo, la modestia es como la señal externa del verdadero cristiano, y como tal la recomienda ahora San Pablo a los fieles.

Veamos, pues: • qué es la modestia; • cuáles son los principios que la inspiran; • y de qué manera hemos de practicarla.

1º Qué es la modestia.

Entiéndese, por **modestia**, *la virtud que modera u ordena todo nuestro exterior según las normas de la razón ilustrada por la fe*, esto es, según los principios de la moral cristiana. Recae, pues, sobre el propio cuerpo, haciendo que en todas partes se rija según las conveniencias del propio estado y los principios de la fe cristiana.

En este sentido, la modestia abarca un amplio conjunto de actitudes, que va desde el porte exterior, el modo de vestir nuestro cuerpo, hasta las miradas, los gestos, las posturas corporales, el modo como mantenemos este cuerpo tanto en privado como en público.

Nada más normal ni más necesario, que esta virtud: • nada más normal, pues debemos honrar a Dios, no sólo con el alma y sus facultades, sino también con nuestro cuerpo, que también de El hemos recibido; • nada más necesario, porque nuestro cuerpo es el instrumento de gran parte de las buenas obras que Dios reclama de nosotros, y sin ella no se podría salvar muchas veces ni la misma virtud interior del alma.

2º Principios de la modestia cristiana.

Tres son los principios de la modestia cristiana.

1º El primero es **el respeto que todo hombre se debe a sí mismo**, por la condición sagrada de todo su ser, cuerpo y alma, hecho a imagen y semejanza de Dios.

En el estado de justicia original, si Adán no hubiese pecado, esta modestia habría quedado asegurada por la rectitud perfecta de toda nuestra naturaleza; ya que entonces, gracias sobre todo al don preternatural de integridad, nuestro cuerpo se habría visto perfectamente sometido a las directivas de la razón ilustrada por la fe, y no habría experimentado ningún movimiento desordenado, ninguna actitud inconveniente. La misma carencia de vestido era la señal de la integridad de nuestra naturaleza, indicando la ausencia en el hombre de toda pasión desordenada.

Pero después del pecado, así como la razón se había rebelado contra Dios, las pasiones se rebelaron contra la razón. Adán y Eva sintieron la vergüenza de estar desnudos: es decir, sintieron repentinamente la rebeldía de las pasiones, al mismo tiempo que el pudor, que es la protección que Dios concede al hombre para facilitar la práctica de la modestia. En seguida corrieron a ocultarse, y a buscar algo para taparse. Dios mismo los proveyó de vestidos, manifestando así claramente que el vestido es algo querido e impuesto por Dios como remedio a las pasiones que nos atormentan en nuestra nueva condición, desordenada.

2º El segundo principio de la modestia cristiana, de un orden ya más elevado, es **el respeto debido a Dios, presente en nosotros por la gracia**. La gracia convierte nuestra alma y nuestro cuerpo en verdadero santuario de Dios, y como tal debemos tratarlo, bajo pena de eterna condenación:

«¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? ¿No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? Si alguno destruye el santuario de Dios, Dios le destruirá a él; porque el santuario de Dios es sagrado, y ese santuario sois vosotros» (1 Cor. 3 16-17).

No es difícil entender este principio. Si las cosas consagradas a Dios ya revisten para nosotros un carácter sagrado, de manera que consideraríamos cosa horrible verlas profanadas o destinadas a otros usos, ¿cuánto más nuestro propio cuerpo, que forma parte de nuestra persona? Por lo tanto, si vivimos de la fe —como debemos hacerlo siempre—, hemos de tratarnos como cosas especialmente valiosas para Dios, en razón de la presencia de complacencia con que El se digna honrarnos.

En este sentido, la modestia cristiana es el *ejercicio práctico de la presencia de Dios*, en nosotros o en el prójimo.

3º Y el tercer principio de la modestia es **la edificación que todo cristiano debe a su prójimo**, a saber, que el alma refleje a través del cuerpo las virtudes que posee interiormente, y evite con todo cuidado que ese mismo cuerpo sea ocasión de tropiezo o de pecado para los demás.

Los ojos son la ventana del alma, dice el proverbio, y es verdad. Pero ese mismo principio vale para toda nuestra compostura exterior. Una virtud interior que no se manifiesta de algún modo en el cuerpo, no es verdadera virtud. La pureza, la humildad, la presencia de Dios en el alma, se reflejan naturalmente mediante actitudes modestas. Un cuerpo que arrastra a los demás al pecado, indica ausencia de virtud en quien así lo trata.

3º Práctica de la modestia.

Veamos ahora algunas normas prácticas para el ejercicio de esta virtud, ya se trate de señoras y señoritas, ya de varones, ya de padres de familia.

1º Señoras y señoritas.

Dios le ha dado a la mujer, como condición suya propia, la belleza corporal, igual que le ha dado al hombre la fuerza física. Eso hace que la práctica de la modestia sea especialmente delicada para la mujer, y más importante en ella, por así decir, después del pecado original; pues ella más que el hombre se siente inclinada a mostrarse bella, y por eso mismo a exhibir el propio cuerpo. Eso reclama en ella el máximo recato.

En la mujer más que en el hombre son insinuatoras las formas corporales. Por lo tanto, en ella más que en el hombre debe el vestido, y la compostura personal, ocultar dichas formas. Tomemos como ejemplo la conducta de la Iglesia, que impone a las almas consagradas un hábito que disimula totalmente las formas del cuerpo. La mujer, pues, debe evitar toda forma acortada de los vestidos, la falta de mangas, los escotes, las polleras cortas. El vestido nos ha sido dado, en la intención divina, para velar debidamente el cuerpo, no para mostrarlo ni para hacerlo insinuator.

En ese particular, cabe señalar también la importancia: • de la buena compostura externa en las jovencitas: posturas, modales, gestos; • de la sobriedad en los adornos, peinado, maquillaje; • de la adquisición de todas las virtudes vinculadas con el recato, pues es la mujer, mucho más que el hombre, la que forja las costumbres cristianas de la sociedad.

Igualmente, no estará de más mencionar el uso de la mantilla para todas las acciones sagradas dentro de la iglesia: no sólo la Santa Misa, sino también los demás sacramentos a que pueda asistir o recibir (bautismo, confesión sacramental, exposición del Santísimo Sacramento).

2º Caballeros y muchachos.

En el hombre, la inmodestia se manifiesta tal vez más por el afán de buscar y curiosear que por el de mostrarse. Estamos ya en el verano, en los calores, y en la desvestida general por parte de la gente. Y sin embargo, San Pablo nos dice que nuestra modestia ha de ser patente a todos los hombres. Jóvenes: ¡control de las miradas, guarda de los ojos! Para facilitar ese control, ha de ejercitarse el varón en la custodia de los sentidos en otros ámbitos en que también puede sentirse llevado a descontrolarse, como el uso de internet, del cine y otros espectáculos similares.

Otra fuente de inmodestia en los jóvenes se halla en las amistades y fiestas, tal como se las organiza hoy en día. Con tal de encontrar amigos y disfrutar con ellos de un momento de esparcimiento, se piensa que todos los medios son legítimos. Y no es así. ¡Cuántas son las reuniones, bailes y fiestas, en que todo,