



**Porque el mundo no necesita hombres cómodos, sino hombres fieles. No hombres perfectos, sino hombres en combate.**

---

## 1. Una crisis silenciosa... y profundamente espiritual

Vivimos una época paradójica. Nunca el varón ha tenido tantas comodidades, y nunca ha estado tan desorientado. Se le pide que sea sensible, pero no fuerte; presente, pero no firme; proveedor, pero sin autoridad; creyente, pero sin convicciones. El resultado es una **crisis de identidad masculina** que no es solo sociológica o psicológica, sino **radicalmente espiritual**.

La fe cristiana nunca entendió al varón como un mero espectador de la vida espiritual. Al contrario: **el varón cristiano es llamado a luchar, a orar y a permanecer**. Tres verbos que resumen una espiritualidad exigente, viril, profundamente evangélica y hoy más necesaria que nunca.

| *“Portaos varonilmente y sed fuertes” (1 Cor 16,13)*

San Pablo no habla aquí de machismo ni de dureza emocional, sino de **firmeza interior**, de estabilidad del alma, de un corazón anclado en Dios.

---

## 2. Historia: el varón cristiano como hombre de combate espiritual

Desde las primeras páginas de la Escritura, el varón aparece ligado a la **responsabilidad espiritual**. A Adán no se le confía solo el trabajo del jardín, sino su custodia espiritual. Su caída no fue solo moral, sino **una renuncia a luchar**.

A lo largo de la historia de la salvación, Dios llama a hombres concretos para sostener a su pueblo:

- **Abraham**, que obedece aun sin entender.



- **Moisés**, que intercede con los brazos levantados mientras otros combaten (cf. Ex 17).
- **David**, guerrero y salmista, espada y oración.
- **San José**, silencioso, firme, obediente hasta el extremo.

En la Tradición cristiana, el ideal del varón nunca fue el del dominador, sino el del **guardián**: guardián de la fe, de la familia, de la verdad, de la vida interior.

Los monjes, los mártires, los padres de familia santos, los misioneros... todos comparten un mismo rasgo: **no huyeron del combate**.

---

### 3. Luchar: el combate espiritual del varón cristiano

La primera palabra es clara: **luchar**. No contra personas, sino contra el pecado, la tibieza, la mentira y la desesperanza.

“Nuestra lucha no es contra la carne y la sangre, sino contra los principados y potestades” (Ef 6,12)

¿Qué significa luchar hoy?

- Luchar contra la **pasividad espiritual**
- Luchar contra la **pornografía y la impureza**
- Luchar contra la **mediocridad moral**
- Luchar contra el **miedo a dar testimonio**
- Luchar contra la **huida de las responsabilidades**

La espiritualidad del varón cristiano no es sentimental. Es **ascética**, realista, concreta. Supone disciplina, renuncia, entrenamiento interior. Nadie vence sin combate.

□ **Un varón que no lucha interiormente, acaba siendo dominado exteriormente.**

---



## 4. Orar: el varón de rodillas es el más peligroso

El mundo teme al hombre violento. El infierno teme al **hombre que ora**.

La oración no debilita al varón: lo centra, lo ordena, lo hace libre. Jesús mismo, el modelo perfecto de varón, pasa noches enteras en oración. Antes de cada decisión importante, ora. En Getsemaní, suda sangre... **pero no huye**.

| *“Velad y orad para no caer en la tentación” (Mt 26,41)*

Una oración viril y cristiana

- **Constante**, no solo emocional
- **Silenciosa**, no exhibicionista
- **Encarnada**, unida a la vida diaria
- **Sacramental**, especialmente en la Eucaristía y la Confesión

Un varón que no ora termina reaccionando desde el ego, el cansancio o la ira. Un varón que ora aprende a **responder desde Dios**.

---

## 5. Permanecer: la virtud olvidada de nuestro tiempo

Luchar y orar no bastan si no se sabe **permanecer**. Permanecer cuando el entusiasmo desaparece. Permanecer cuando la fe se oscurece. Permanecer cuando nadie aplaude.

| *“El que persevere hasta el final, ése se salvará” (Mt 24,13)*

Permanecer es la gran virtud contracultural. Vivimos en la cultura del abandono: relaciones desechables, compromisos líquidos, fe a la carta.

El varón cristiano está llamado a ser **columna**, no veleta. A sostener incluso cuando tiembla por dentro.



---

## 6. La Tercera Persona: el Espíritu Santo y la espiritualidad del varón

Aquí llegamos a un punto decisivo y muchas veces mal comprendido: **la acción del Espíritu Santo**, la Tercera Persona de la Santísima Trinidad.

El Espíritu Santo **no es una fuerza difusa**, ni una emoción intensa, ni un simple “sentirse bien”. Es **Dios mismo actuando en el alma**, configurando al varón según Cristo.

¿Cómo es el Espíritu Santo?

- Es **Consolador**, pero no anestesia
- Es **Fuego**, pero no destruye
- Es **Guía**, pero no anula la libertad
- Es **Fuerza interior**, no euforia pasajera

Jesús promete el Espíritu a hombres que deberán sufrir, testimoniar y perseverar, no a quienes buscan una fe cómoda.

---

## 7. Señales de que el Espíritu Santo está actuando en ti

Desde un punto de vista teológico y pastoral, estas son **señales reales y profundas**, no siempre espectaculares:

1. **Mayor horror al pecado**, incluso al venial
2. **Deseo sincero de oración**, aunque cueste
3. **Amor a la verdad**, aunque incomode
4. **Capacidad de perdonar**, incluso sin ganas
5. **Fidelidad en lo pequeño**
6. **Paz interior en medio de la lucha**, no ausencia de lucha
7. **Atracción por los sacramentos**
8. **Firmeza moral sin dureza de corazón**

□ El Espíritu no te quita la cruz, pero te da hombros más fuertes.



---

## 8. Guía práctica rigurosa: vivir como varón cristiano hoy

### A. En la vida espiritual

- Confesión frecuente (al menos mensual)
- Misa dominical innegociable
- 10-15 minutos diarios de oración silenciosa
- Lectura espiritual seria (Evangelio, Catecismo, Padres)

### B. En la vida moral

- Custodia de los sentidos
- Ayuno periódico
- Orden en el uso del tiempo y la tecnología
- Coherencia entre fe y vida pública

### C. En la vida relacional

- Responsabilidad afectiva
- Liderazgo servicial en la familia
- Testimonio sin agresividad
- Capacidad de decir “no” cuando es necesario

### D. En la lucha interior

- Examen de conciencia diario
- Identificación clara de tentaciones recurrentes
- Acompañamiento espiritual si es posible
- Perseverancia sin dramatismos

---

## 9. Conclusión: hombres que no retroceden

La Iglesia y el mundo no necesitan hombres duros, sino **hombres santos**. No hombres dominantes, sino **hombres fieles**. No hombres sin miedo, sino **hombres que no se dejan gobernar por él**.



Hombres en pie: la espiritualidad del varón cristiano para luchar, orar  
y permanecer | 6

Luchar. Orar. Permanecer.

Tres verbos simples. Una espiritualidad exigente. Un camino posible.

| *“Sé fiel hasta la muerte, y te daré la corona de la vida” (Ap 2,10)*

Hoy más que nunca, **es tiempo de hombres en pie.**