



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 perseverare 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**.



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.**