La curación psicológica

en la tradición mística católica

**La letanía de la castidad**

por Raymond Lloyd Richmond, Ph.D.

*ESTA oración hace que el significado psicológico de la castidad sea comprensible para un lector contemporáneo. A través de mi experiencia personal y clínica, he definido los elementos psicológicos centrales que impiden o facilitan la castidad.*

**Reza la letanía como sigue:**

**Primero, reza el Padre Nuestro.**

**A continuación, reza la letanía, meditando cuidadosamente lo que cada petición significa para ti personalmente.**

**Por último, reza la oración a San Miguel Arcángel.**

Oh JESÚS, para que pueda vivir en casta pureza de corazón, concédeme el valor

ADMITIR que mi corazón se corrompe por mi ansia de aceptación de los demás, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe al hacer de mi cuerpo -un templo del Espíritu Santo- un objeto de lujuria y placer erótico, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe por la inmodestia, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe con cualquier cosa sexy, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe por la ropa ajustada o reveladora, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe con el entretenimiento popular, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe con la hostilidad y la ira, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe por la ira oculta contra mis padres, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando tengo resentimientos, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando oculto mi impotencia, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando oculto mis heridas emocionales, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando deseo vengarme de las heridas infligidas a mí, concédeme la gracia, oh Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando utilizo a los demás para sentirme poderoso, concédeme la gracia, oh Señor.

Admitir que mi corazón se corrompe cuando intento tener el control, concédeme la gracia, Señor.

Admitir que mi corazón se corrompe cuando no confío en la providencia de Dios, concédeme la gracia, Señor.

Para admitir que mi corazón se corrompe cuando no confío en la justicia de Dios, concédeme la gracia, Señor.

De la seducción de la ropa inmodesta, líbrame, Señor.

De la seducción de un rostro atractivo, líbrame, Señor.

De la seducción de un físico bien formado, líbrame, oh Señor.

De la seducción de la carne desnuda, líbrame, Señor.

De la seducción de las imágenes pornográficas, líbrame, Señor.

De la tentación de los pensamientos eróticos, líbrame, Señor.

De la tentación de la excitación erótica, líbrame, Señor.

De la tentación de "alimentarse" de la excitación erótica de otros, líbrame, oh Señor.

De la tentación de los recuerdos de pecados pasados, líbrame, Señor.

De la tentación de creer que un cuerpo -el mío o el de otro- puede llenar mi vacío emocional y mi soledad, líbrame, Señor.

Por un amor de pureza de corazón, inspírame, oh Señor.

Por un amor a la humildad, inspírame, Señor.

Por un amor a la quietud, inspírame, oh Señor.

Por el amor al santo silencio, inspírame, Señor.

Por amor al retiro de la corrupción y el mal del mundo, inspírame, Señor.

Por el amor a la oración contemplativa, inspírame, Señor.

Por un amor al solaz en Dios, inspírame, oh Señor.

Por un amor a Dios tal que me aleje de todas las atracciones mundanas y me aferre a las alegrías de la vida eterna, inspírame, oh Señor.

Para que crezcan los frutos espirituales en mi corazón, concédelo, oh Señor.

Para que crezca el amor en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la alegría en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la paz en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la paciencia en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la bondad en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la generosidad en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la fidelidad en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la mansedumbre en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca el autocontrol en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la modestia en mi corazón, concédelo, Señor.

Para que crezca la castidad en mi corazón, concédelo, Señor.

**San Miguel Arcángel**

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la lucha.  
Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio.  
Que Dios manifieste sobre él su poder, es nuestra humilde súplica.  
Y tú, oh Príncipe de la Milicia Celestial, con el poder que Dios te ha conferido,  
arroja al infierno a Satanás, y a los demás espíritus malignos que vagan por el mundo  
para la perdición de las almas. Amén.