



ST JUAN DIEGO CATHOLIC CHURCH

5995 NW 178th Ave, Portland, OR 97229

La Tilma

*A small covering of God's Word & our parish monthly events
Una pequeña cobertura de la Palabra de Dios y los eventos
mensuales de nuestra parroquia.*

June Juno

Memoriales y Días Festivos / Memorials & Feast Days

- 1 - San Justino / St. Justin*
- 3 - San Carlos Lwanga y compañeros / St. Charles Lwanga & Companions*
- 5 - Pentecostés / Pentecost*
- 6 - María Madre de la Iglesia / Mary Mother of the Church*
- 11 - San Bernabé / St. Barnabas*
- 12 - Solemnidad, Santísima Trinidad / Solemnity, Holy Trinity*
- 13 - San Antonio de Padua / St. Anthony of Padua*
- 19 - Solemnidad, Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo / Solemnity, Most Holy Body & Blood of Christ*
- 21 - San Luis Gonzaga / St. Aloysius Gonzaga*
- 23 - Natividad de San Juan Bautista / Nativity of St. John the Baptist*
- 24 - Solemnidad, Sagrado Corazón de Jesús / Solemnity, Sacred Heart of Jesus*
- 25 - Inmaculado Corazón de María / Immaculate Heart of Mary*
- 28 - San Ireneo / St. Irenaeus*
- 29 - Santos Pedro y Pablo / Sts. Peter & Paul*



Fruit of the Holy Spirit: *Chastity*

"[God] takes away every branch in me that does not bear fruit, and every one that does he prunes so that it bears more fruit... Remain in me, as I remain in you. Just as a branch cannot bear fruit on its own unless it remains on the vine, so neither can you unless you remain in me." (John 15: 2 & 4)

The word chastity comes to us from the Latin *castus* meaning "cut off" and "morally pure," and over time - especially in church circles - it has accrued a meaning that largely limits its use to merely encompassing three types of curbed human sexuality forms: virginal, conjugal, or widowed. Chastity is also often taken as being synonymous with celibacy. However, celibacy more specifically describes the situation of someone who is thoughtfully choosing not to engage in any physical or emotional sexual activity, while chastity tends to more broadly describe the situation of someone who is choosing to be *either* celibate or monogamous. I outline these differences and highlight the origin of the word chastity in order to both broaden our context and to help specify how, as a Fruit of the Holy Spirit, chastity connects our sexuality to the sacred.

For that broader context, let us consider how chastity can be a healthy minimalism for the heart. Minimalism in daily living has become quite popular in recent days by such ways as tiny homes and Marie Kondo. Many are realizing that when we choose to live with less we often find that our available time, financial resources, and capacity for better relationships all increase, and as our consumer demands decrease, benefits to the environment grow. Similarly, when we intentionally choose to pare down on who we love and how we pay loving attention to them, we can find more time, resources, and relational energy for our most special relationships. By doing this we also can minimize stress, hurt feelings, and many other emotional "waste materials" that can happen when we demand too much from the "environment" of our social life. In addition to being thoughtful and selective about who we love, a definition of chastity that goes beyond the intimate relations content also invites us to pare back thoughtfully on *what* we love. Work, educational activities, hobbies, church groups, clubs, political parties, interest groups, or sports can all hold a place that takes time, resources, and space in our hearts. These are also the kinds of activities where we can be quite actively "pro-creative" in our endeavors — we can bring ideas, things, and other people "to life" within many of these types of activities. We can also acknowledge that there are many ways in which these types of interests and activities can be "overgrown" and cause death, strangulation, and destruction to our spiritual, emotional, and sometimes even physical lives. So, going back to the Latin origination of chastity, contemplating the highlighted verse from John 15, and imagining our hearts as segments of potentially very fruitful vines, we can begin to understand where the benefits of pruning our work/social lives, cutting back on any over extensions of our relationships and involvements, and thus being a bit more chaste in the wider context about who and what we love is (in some mysterious way) BOTH a fruit of the Holy Spirit AND will also produce more good fruits of the Holy Spirit. When we are mindful and selective about who and what we love, we keep the vines of our hearts untangled — free for healthy, positively oriented, pro-creative time, resources, and energy.

Jesus certainly knows full well that our physical hearts are strategically physically placed between our two most outwardly procreative organs - our minds and our loins. He knows that our heart connects these two in many physical, emotional, and spiritual ways. We have been wonderfully built by God to participate in the fullness of the "creation story" both by our sexual procreation, and by our capacity to pro-create from verbal "intimacies" shared between hearts and minds too. Both of these creative forces can be oriented to help God bring about life "on earth as it is in heaven" (as we pray for in the Our Father). But, neither way does so very well unless, by spiritual chastity, we practice to connect with God in our heart through Jesus as our main and monogamous spiritual love. Many religious traditions of the world will attest to the fact that two effective ways to connect to the power available in the heart is by lovingly restricting our thoughts (as like in some forms of meditation or centering prayer), and by lovingly restricting our sexual activities (many world religions also uphold both monogamy and celibacy as amazing and powerful spiritual practices). I specify "lovingly restricting" our thoughts and our sexual activities, because attempting to shut down either our mind or loins out of disgust or self-hatred for our thoughts or our sexuality will never lead to a powerful connection with our heart and will only lead to terrible dead ends both in prayer and in life. So, by lovingly restricting our minds and our sexuality, we appreciate them for what they are and what they do for us, and then we quiet those ends of ourselves gently with the intent to listen and love with a special focus on the core between them, our heart, better. When we take such time in prayer that we have quieted our outer procreative lives from both ends, we can then hold the intention to hear only what Jesus has to offer at the center - the inner

procreative activity of our heart. In this way, we can encounter our own ongoing mini-Annunciations - the always present procreative activity of the Holy Spirit overshadowing us, allowing God to impregnate our heart through our soul. When we feel God's intimacy here providing us with a heart so satiated and "pregnant" with love, worthiness, and belonging, then (no matter if we are male or female) we will begin to greet those around us knowing fully that we are carrying within us an authentic, resilient, joyful, merciful, powerful love that is prepared to encounter numerous mini-Visitations — where the holy life that is growing within us will leap for joy to recognize the holy life in others. Practicing outer chastity daily by limiting our "loves" will assist our hearts for finding that inner chastity and special intimacy for God. Practicing inner chastity by always loving God first and foremost and, (as often as is reasonably possible) quietly and alone, will procreate heaven on earth, and has the capacity to bring about the birth of God's Love everywhere.

Fruto del Espíritu Santo: *Castidad*

"[Dios] quita en mí todo sarmiento que no da fruto, y todo el que da lo poda para que dé más fruto... Permaneced en mí, como yo permanezco en vosotros. Así como una rama no puede dar fruto por sí misma si no permanece en la vid, así tampoco vosotros si no permanecéis en mí". (Juan 15: 2 y 4)

La palabra castidad proviene del latín *castus* que significa "cortado" y "moralmente puro", y con el tiempo, especialmente en los círculos eclesiásticos, ha adquirido un significado que limita en gran medida su uso para abarcar simplemente tres tipos de formas de sexualidad humana reprimidas: virginal, conyugal o viuda. La castidad también se toma a menudo como sinónimo de celibato. Sin embargo, el celibato describe más específicamente la situación de alguien que elige cuidadosamente no participar en ninguna actividad sexual física o emocional, mientras que la castidad tiende a describir de manera más amplia la situación de alguien que *elige* ser célibe o monógamo. Resalto estas diferencias y destacé el origen de la palabra castidad para ampliar nuestro contexto y ayudar a especificar cómo, como fruto del Espíritu Santo, la castidad conecta nuestra sexualidad con lo sagrado.

Para ese contexto más amplio, consideremos cómo la castidad puede ser un minimalismo saludable para el corazón. El minimalismo en la vida diaria se ha vuelto muy popular en los últimos días a través de casas diminutas y Marie Kondo. Muchos se están dando cuenta de que cuando elegimos vivir con menos, a menudo encontramos que nuestro tiempo disponible, recursos financieros y capacidad para mejorar las relaciones aumentan, y a medida que disminuyen las demandas de nuestros consumidores, aumentan los beneficios para el medio ambiente. De manera similar, cuando elegimos intencionalmente reducir a quién amamos y cómo les prestamos atención amorosa, podemos encontrar más tiempo, recursos y energía relacional para nuestras relaciones más especiales. Al hacer esto, también podemos minimizar el estrés, los sentimientos heridos y muchos otros "materiales de desecho" emocionales que pueden ocurrir cuando exigimos demasiado del "entorno" de nuestra vida social. Además de ser reflexivos y selectivos sobre a quién amamos, una definición de castidad que va más allá del contenido de las relaciones íntimas también nos invita a emparejarnos reflexivamente sobre lo *que* amamos. El trabajo, las actividades educativas, los pasatiempos, los grupos de la iglesia, los clubes, los partidos políticos, los grupos de interés o los deportes pueden ocupar un lugar que requiere tiempo, recursos y espacio en nuestros corazones. Estos son también los tipos de actividades en las que podemos ser bastante "pro-creativos" en nuestros esfuerzos: podemos dar vida a ideas, cosas y otras personas dentro de muchos de estos tipos de actividades. Sin ingenuidad, también reconoceremos que hay muchas formas en las que este tipo de intereses y actividades pueden "crecer demasiado" y causar la muerte, el estrangulamiento y la destrucción de nuestra vida espiritual, emocional y, a veces, incluso física. Entonces, volviendo al origen latino de la castidad, contemplando el versículo resaltado de Juan 15 e imaginando nuestros corazones como segmentos de vides potencialmente muy fructíferas, podemos comenzar a comprender dónde están los beneficios de podar nuestra vida laboral/social, reducir cualquier extensión excesiva de nuestras relaciones e involucramientos, y por lo tanto ser un poco más cautos en el contexto más amplio acerca de a quién y qué amamos es (de alguna manera misteriosa) AMBOS un fruto del Espíritu Santo Y también producirá más buenos frutos del Espíritu Santo. Espíritu. Cuando somos conscientes y selectivos acerca de a quién y qué amamos, mantenemos las vidas de nuestros corazones desenredadas, libres de tiempo, recursos y energía saludables, orientados positivamente y procreativos.

Jesús ciertamente sabe muy bien que nuestros corazones físicos están estratégicamente ubicados físicamente entre nuestros dos órganos procreadores más externos: nuestra mente y nuestra cintura. Él sabe que nuestro corazón conecta a estos dos de muchas maneras físicas, emocionales y espirituales. Hemos sido maravillosamente contruidos por Dios para participar en la plenitud de la "historia de la creación" tanto por nuestra procreación sexual como por nuestra capacidad de procrear a partir de intimidades verbales compartidas entre corazones y mentes también. Ambas fuerzas creativas pueden orientarse para ayudar a Dios a crear vida "en la tierra como en el cielo" (como rezamos en el Padre Nuestro). Pero, de ninguna manera lo hace muy bien a menos que, por medio de la castidad espiritual, practiquemos conectarnos con Dios en nuestro corazón a través de Jesús como nuestro principal y monógamo amor espiritual. Muchas tradiciones religiosas del mundo atestiguan el hecho de que dos formas efectivas de conectarse con el poder disponible en el corazón son restringiendo amorosamente nuestros pensamientos (como en algunas formas de meditación u oración centradora) y restringiendo amorosamente nuestras actividades sexuales (muchas religiones del mundo también defienden tanto la monogamia como el celibato como prácticas espirituales asombrosas y poderosas). Específico "restringir amorosamente" nuestros pensamientos y nuestras actividades sexuales, porque intentar cerrar nuestra mente o nuestras inglés por disgusto u odio hacia nosotros mismos por nuestros pensamientos o nuestra sexualidad nunca conducirá a una conexión poderosa con nuestro corazón y solo conducirá a terribles callejones sin salida tanto en la oración como en la vida. Entonces, al restringir amorosamente nuestras mentes y nuestra sexualidad, las apreciamos por lo que son y lo que hacen por nosotros, y luego quietar esos extremos de nosotros mismos suavemente y con la intención de escuchar y amar con un enfoque especial en el núcleo entre ellos, nuestro corazón, mejor. Cuando dedicamos tanto tiempo a la oración que hemos quietado nuestra vida procreativa externa desde ambos extremos, entonces podemos mantener la intención de escuchar solo lo que Jesús tiene para ofrecer en el centro: la actividad procreativa interna de nuestro corazón. De esta manera, podemos encontrar nuestras propias mini-Anunciations en curso: la actividad procreadora siempre presente del Espíritu Santo que nos cubre, permitiendo que Dios impregne nuestro corazón a través de nuestra alma. Cuando sentimos la intimidad de Dios aquí brindándonos un corazón tan saciado y "embarazado" de amor, dignidad y pertenencia, entonces (sin importar si somos hombres o mujeres) comenzaremos a saludar a quienes nos rodean sabiendo plenamente que estamos llevando dentro de nosotros un amor auténtico, resiliente, gozoso, misericordioso, poderoso, que está preparado para encontrar numerosas mini-Visitas, donde la vida santa que está creciendo dentro de nosotros saltará de alegría para reconocer la vida santa en los demás. Practicar diariamente la castidad exterior limitando nuestros "amores" ayudará a nuestro corazón a encontrar esa castidad interior e intimidad especial con Dios. Practicar la castidad interior amando siempre a Dios ante todo y, (tanto a menudo como sea razonablemente posible) tranquilamente y solo, procurará el cielo en la tierra, y tiene la capacidad de hacer nacer el Amor de Dios en todas partes.

It has been a joy to write reflections for our parish through La Tilma over the past two years! This month's reflection concludes our 1 year exploration of the Fruits of the Holy Spirit and also stands as the end point for this publication for our parish. May God bless each of you with an abundance of love for prayer and life!

¡Ha sido un placer escribir reflexiones para nuestra parroquia a través de La Tilma durante los últimos dos años! La reflexión de este mes concluye nuestro año de exploración de los Frutos del Espíritu Santo y también representa el punto final de esta publicación para nuestra parroquia. ¡Que Dios bendiga a cada uno de ustedes con abundancia de amor por la oración y la vida!

Jennifer Mannino