



Seguimos tratando de los 8 malos pensamientos, que son fruto de la inclinación al mal que todos tenemos, consecuencia del pecado original. Estas inclinaciones se llaman en la teología espiritual católica concupiscencia: "La concupiscencia proviene de la desobediencia del primer pecado. Desequilibra las facultades morales del hombre y, sin ser en sí mismo una ofensa, inclina al hombre a cometer pecados" (CIC 2515).

Solo por el bautismo se nos perdona el pecado original, pero no nos libra, sin embargo, de su poder seductor. El atractivo del mal sigue vivo en nuestro corazón, hasta el punto de ser parte de nuestra condición humana. Solo con la gracia de Dios y luchando contra él, podemos vencerlo y neutralizarlo.

Hoy vamos a centrarnos en otros dos de esos malos pensamientos o pecados capitales: la envidia y la pereza. Pero debemos advertir que la tristeza (que no suele catalogarse como uno de esos pecados) es consecuencia y fruto (a veces también causa) de ambos.

La pereza por su parte, adquiere una forma especialmente dañina que recibe el nombre más técnico y menos conocido de acedia



SOBRE LA TRISTEZA

Empecemos hablando de la tristeza. Se trata de un estado interior que consiste en un abatimiento del ánimo, una aflicción más o menos duradera que impide al ser humano experimentar alegría. Existen varios tipos:

1. Una tristeza que podríamos llamar *normal*. Vendría a ser la situación de abatimiento o desánimo como consecuencia de unos acontecimientos o situaciones personales difíciles.
2. Una segunda que conviene a la vida cristiana, y que con la gracia de Dios puede transformarse en alegría. Es la que forma parte del camino de la conversión. Podríamos llamarla "*tristeza amiga*" puesto que nos lleva a la conversión¹.
3. Y una tercera que se *insinúa en el alma y la postra en un estado de abatimiento*. Es en realidad una enfermedad del alma. Surge en el corazón humano cuando se desvanece un deseo o una esperanza².

Este tercer tipo de tristeza debe ser combatido resueltamente y con todas las fuerzas, porque procede del Maligno. Puede tener su origen en la envidia ("De la envidia nacen el odio, la maledicencia, la calumnia, la alegría causada por el mal del prójimo y la tristeza causada por su prosperidad" (San Gregorio Magno). O bien coincidir con el mal de la acedia, de la que hablaremos. De ambas hablaremos más adelante.

Es necesario saber "tratar" la tristeza:

Hablando en general, podemos decir que la dinámica de la tristeza está ligada a la experiencia de la pérdida. En el corazón del ser humano nacen esperanzas que a veces se ven defraudadas. Puede tratarse del deseo de poseer algo que no se puede conseguir, pero también de algo importante, como la pérdida de un afecto. Cuando esto sucede, es como si el corazón del ser humano cayera en un precipicio, y los sentimientos que experimenta son desánimo, debilidad de espíritu, depresión, angustia. Todos pasamos por pruebas que nos generan tristeza, porque la vida nos hace concebir sueños que luego se hacen añicos. En esta situación, algunos, tras un tiempo de agitación, se apoyan en la esperanza; pero otros se regodean en la melancolía, dejando que ésta se pudra en sus

corazones. ¿Se siente placer en esto? La tristeza es como el *placer del no-placer*; es como tomar un caramelo amargo, sin azúcar, malo, y chupar ese caramelo. La tristeza es el *placer del no-placer*.

El monje Evagrio explica que todos los vicios persiguen un placer, por efímero que sea, mientras que la tristeza disfruta de lo contrario: del *adormecerse en una tristeza sin fin*. Ciertos lutos prolongados, en los que una persona sigue agrandando el vacío de quien ya no está, no son propios de la vida en el Espíritu. Ciertas amarguras resentidas, en las que una persona tiene siempre en mente una reivindicación que le hace adoptar el papel de víctima, no producen en nosotros una vida sana, y menos aún cristiana. Hay algo en el pasado de todos que necesita ser sanado. La tristeza, de ser una emoción natural, puede convertirse en un estado de ánimo maligno.

Es un demonio taimado, el de la tristeza. Los padres del desierto la describían como un **gusano del corazón**, que roe y vacía a quien lo alberga. Esta imagen es buena, nos ayuda a comprender. Entonces, **¿qué debo hacer cuando estoy triste?** Detenerte y ver: ¿esta tristeza es buena? ¿No es una buena tristeza? Y reaccionar según la naturaleza de la tristeza. No olvidemos que la tristeza puede ser algo muy malo que nos lleva al pesimismo, a un egoísmo que difícilmente se cura.

Por muy llena que esté la vida de contradicciones, de deseos incumplidos, de sueños no realizados, de amistades perdidas, sabemos que la fe expulsa el miedo, y la resurrección de Cristo quita la tristeza como la piedra del sepulcro.

León Bloy, nos dejó esta maravillosa frase: "*No hay más que una tristeza, [...] la de no ser santos*".

LA ENVIDIA

Le envidia conlleva siempre una componente maligna: la tristeza por el bien del que el otro goza. San Juan Crisóstomo dice que el envidioso es peor que el avaro: éste está contento por lo que tiene, pero el envidioso se angustia hasta de que los demás posean algo.

Y el Catecismo de la Iglesia, hablando de este pecado, añade: "*La envidia es un pecado capital. Manifiesta la tristeza experimentada ante el bien del prójimo y el deseo desordenado de poseerlo, aunque sea en forma indebida. Cuando desea al prójimo un mal grave es un pecado mortal: San Agustín veía en la envidia el "pecado diabólico por excelencia"*.

La envidia representa una de las formas de la tristeza y, por tanto, un rechazo de la caridad; el bautizado debe luchar contra ella mediante la benevolencia. La envidia procede con frecuencia del orgullo; el bautizado ha de esforzarse por vivir en la humildad:

«¿Querriais ver a Dios glorificado por vosotros? Pues bien, alegraos del progreso de vuestro hermano y con ello Dios será glorificado por vosotros. Dios será alabado – se dirá – porque su siervo ha sabido vencer la envidia poniendo su alegría en los méritos de otros» (S. Juan Crisóstomo) (CIC 2539-2540).

En la Sagrada Escritura (cfr. Gen 4) se nos presenta como uno de los vicios más antiguos: el odio de Caín hacia Abel se desata cuando se da cuenta de que los sacrificios del hermano agradan a Dios. Caín era el primogénito de Adán y Eva, se había llevado la parte más considerable de la herencia paterna; sin embargo, es suficiente que Abel, el hermano menor, tenga éxito en una pequeña iniciativa, para que Caín se torne sombrío. El rostro del envidioso es siempre triste: mantiene baja la mirada, parece estar constantemente examinando el suelo, pero en realidad no ve nada,

gracia gemir por los propios pecados, recordar el estado de gracia del que hemos caído, llorar porque hemos perdido la pureza con la que Dios nos soñó.

² Un ejemplo de este tipo de tristeza podría ser la de los discípulos de Emaús. Iban desilusionados, hundidos: «Nosotros esperábamos que fuera él- quien librara a Israel» (Lc 24,21).

NOTA PREVIA: Para la elaboración de este tema hemos seguido las catequesis del papa Francisco. Y también apuntes del Cardenal Tomás Spidlik y de Mons. Juan del Río Martín.

¹ Por ejemplo, la del hijo pródigo de la parábola: cuando toca el fondo de su degeneración, experimenta una gran amargura, y esto le impulsa a recapacitar y a decidir volver a la casa paterna (cfr. Lc 15, 11-20). Es una

porque su mente está envuelta en pensamientos llenos de maldad. La envidia, si no se controla, conduce al odio del otro. Abel morirá a manos de Caín, que no pudo soportar la felicidad de su hermano.

Cuando estamos tristes expresamos la convicción de que algo no debería existir. Es una especie de odio. Pero lo único que el cristiano debe odiar, como único mal, es el pecado.

Esta tristeza de la envidia es peligrosa, paraliza el ánimo para seguir trabajando, orando, nos hace antipáticos para los que viven con nosotros. En el fondo es falta de fe en la Providencia divina y en su manera de actuar³. Los monjes lo llaman el peor enemigo de la vida espiritual.

Si es cierto que a menudo, se viven sutiles sentimientos de descontento cuando otro tiene un éxito, es necesario estar atento y trabajar con un poco de buena voluntad para no ceder a tales sentimientos. Es bueno el sentirse motivado y estimulado por otros. Es el sentido de verdadera emulación. En una sociedad muy competitiva es importante proceder en esto siempre con honestidad, sin resentimientos de antipatías. En el terreno espiritual es muy buena la sana emulación. San Antonio escribía que estaba por detrás de todos en todo, pero que en la virtud quería superar a todos. Es necesario que sean virtudes auténticas.

LA ACEDÍA (14.2.24)

El término griego *akêdía* tiene un sentido más amplio que su correlativo latino "pereza". Significa un estado general de disgusto, de cansancio, de desinterés, de "tibiaza"⁴.

En realidad, la pereza es más un efecto que una causa. Cuando una persona permanece inactiva, indolente, apática, nosotros decimos que es perezosa. Pero, como enseña la sabiduría de los antiguos padres del desierto, a menudo la raíz de esta pereza es la acedia, en griego "falta de cuidado". Se trata de una tentación muy peligrosa. Quien cae víctima de este vicio es como si estuviera **aplastado por un deseo de muerte**: todo le disgusta; la relación con Dios se le vuelve aburrida; y también los actos más santos, los que le habían calentado el corazón, ahora, le parecen completamente inútiles. La persona empieza a lamentar el paso del tiempo y la juventud que queda irremediamente atrás.

Se trata de una tristeza muy mala, un estado de alma que se caracteriza por el sufrimiento de estar en el mundo, junto a un desinterés total por la vida. Acerca de ella decía Casiano: "*La tristeza es áspera, impaciente, dura, llena de amargor y disgusto, y la caracteriza también una especie de penosa desesperación. Cuando se apodera de un alma, la priva y aparta de cualquier trabajo y dolor saludable*" (Instituciones, 9).

Los antiguos padres del desierto la definían como "*el demonio del mediodía*": nos atrapa en mitad del día, cuando la fatiga está en su ápice y las horas que nos esperan nos parecen monótonas, imposibles de vivir⁵.

La acedia es la gran tentación para el solitario eremita, pero también lo puede ser (y de hecho lo es) para el solitario moderno del asfalto y del estrés del ejecutivo. El hombre se siente traspasado hasta el límite. El alma se embrolla y el corazón se endurece. Todo se pone en cuestión y se llega a comportamientos infantiles que

son impensables. San Gregorio Magno enumera las consecuencias de la acedia como: "*la desesperación, desaliento, mal humor, amargura, indiferencia, somnolencia, aburrimiento, evasión de sí mismo, hastío, curiosidad, dispersión en murmuraciones, intranquilidad del espíritu y del cuerpo, inestabilidad, precipitación y versatilidad*".

Por ello, en el mundo moderno existe un vínculo entre *depresión y acedia*, cuya curación no se consigue sólo por medio de la medicina, sino que hay que tener presentes los elementos espirituales de la persona. Para superarla, S. Juan Pablo II proponía que "*la clave para ayudar a una persona con depresión es el amor y la oración. Las personas que cuidan de los enfermos deprimidos deben ayudar a recuperar la propia estima, la confianza en sus capacidades, el interés por el futuro, las ganas de vivir..., hacerles percibir la ternura de Dios... En el camino espiritual son de gran ayuda la lectura y la meditación de los salmos, el rezo del Rosario, la participación en la Eucaristía, fuente de paz interior*".

¿De dónde nace esta **tristeza existencial**? De aquellas ideas dominantes propias de la cultura nihilista que domina la sociedad y que tiene en muchos casos sus altavoces en los Medios de Comunicación Social. Podemos enunciar algunas: menospreciar el trabajo como realización de la persona, desnaturalización de los lazos entre los hombres, ver al otro como un infierno, la visión psico-analítica freudiana que reduce al hombre a sus pulsiones, la misma desestabilización de la familia, las estructuras de pecado, que no tienen otra consecuencia que la desestructuración de la persona humana y abren verdaderos focos de depresión, desviando finalmente al hombre de su camino hacia Dios.

Remedios

El antídoto de la acedia es **la alegría**; no es propio del cristiano estar triste, ya que así es muy difícil progresar en la vida espiritual y, por lo tanto, en el amor a Dios y a los hermanos. La tristeza predispone al mal porque es "como la polilla al vestido y la carcoma a la madera, así la tristeza daña el corazón del hombre" (Prov 25,20). "Ánimate, pues, y alegra tu corazón, y echa lejos de ti la congoja; porque a muchos mató la tristeza. Y no hay utilidad en ella" (Ecl. 30,24-25). "*La alegría es la primera y la última palabra del Evangelio*" (Paul Claudel).

Otro remedio es la *paciencia de la fe*, aferrarse al momento presente. Frente al deseo de estar "en otra parte", de escapar de la realidad, tener el valor de permanecer y acoger en mi "aquí y ahora", en mi situación tal como y es, la presencia de Dios.

El demonio de la acedia pretende destruir precisamente esta alegría sencilla del aquí y ahora, este asombro agradecido ante la realidad; quiere hacerte creer que todo es en vano, que nada tiene sentido, que no vale la pena preocuparse por nada ni por nadie. Cuánta gente, presa en las garras de la acedia, movida por una inquietud sin rostro, ha abandonado tontamente el camino del bien que había emprendido. La de la acedia es una batalla decisiva que hay que ganar a toda costa. Y es una batalla de la que *no se han librado ni siquiera a los santos*.

La fe atormentada por la prueba de la acedia no pierde su valor. Al contrario, es la fe verdadera, la humanísima fe que, a pesar de todo, a pesar de la oscuridad que la ciega, sigue humildemente creyendo. Es esa fe que permanece en el corazón, como las brasas bajo las cenizas.

de cada día y, al mismo tiempo, disminuye los méritos. Es como un gusano que en la raíz devora desde dentro las virtudes principales, aunque por fuera todo continúa como siempre. El perezoso esconde sus talentos en tierra (Mt 25, 25ss). No desea ser ni muy bueno ni muy malo, por eso se le aplican esas palabras: "*Conozco tus obras: no eres frío ni caliente. ¡Ojalá fueras frío o caliente! Pero como eres tibio, te vomitaré de mi boca*" (Ap 3,15-16).

⁵ En una célebre descripción, el monje Evagrio representa así esta tentación: "*El ojo del acidioso se fija en las ventanas continuamente y en su mente imagina visitantes [...] Cuando lee, el acidioso bosteza a menudo y se deja llevar fácilmente por el sueño, se frota los ojos, se refriega las manos y, apartando la mirada del libro, la fija en la pared; después, dirigiéndola nuevamente al libro, lee un poco más [...]; finalmente, inclinando la cabeza, coloca el libro debajo de ella y se duerme en un sueño ligero, hasta que el hambre lo despierta y le apremia a atender sus necesidades»; en conclusión, «el acidioso no realiza con solicitud la obra de Dios».*

³ En la raíz de la envidia está una falsa idea de Dios: no se acepta que Dios tenga sus propias "matemáticas", distintas de las nuestras. Por ejemplo, en la parábola de Jesús acerca de los obreros llamados por el amo para ir a la viña a distintas horas del día, los de la primera hora creen que tienen derecho a un salario más alto que los que llegaron los últimos; pero el amo les da a todos la misma paga, y dice: "*¿No tengo derecho a disponer de mis bienes como me parece? ¿O es que mi generosidad va a provocar tu envidia?*" (Mt 20,15). Quisiéramos imponer a Dios nuestra lógica egoísta, pero la lógica de Dios es el amor. Los bienes que Él nos da están destinados a ser compartidos. Por eso San Pablo exhorta a los cristianos: "*Amaos cordialmente unos a otros; que cada cual estime a los otros más que a sí mismo*" (Rm 12,10). ¡He aquí el remedio contra la envidia!

⁴ Para San Bernardo la tibiaza es "obra de la muerte". El tibio es semejante -dice el Santo- a una viña no cultivada, a una casa sin puerta y sin ventanas. La tibiaza priva al hombre del gozo espiritual, aumenta la fatiga