



¡Una vida nueva! Ese es el gran regalo que Cristo Resucitado nos hace. "Tenéis que nacer de nuevo". En el Calvario, Jesús nos ha conquistado esta nueva vida. Él está ya a la derecha del Padre y espera el momento en que sus enemigos sean puestos como estrado de sus pies. Entre tanto, para preservar esa vida en nosotros, necesitamos luchar contra el mal y abrirnos totalmente a las fuentes de la gracia

"Ya que habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de allí arriba, donde está Cristo, sentado a la derecha de Dios; aspirad a los bienes de arriba, no a los de la tierra. Porque habéis muerto y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios... En consecuencia, dad muerte a todo lo terreno que hay en: la fornicación, la impureza, la pasión, la codicia y la avaricia que es una idolatría... Deshacedos de todo eso: ira, coraje, maldad, calumnias y groserías ¡fuera de vuestra boca!... Despojaos del hombre viejo, con sus obras, y revestíos del nuevo... Como elegidos de Dios, santos y amados, vestíos de la misericordia entrañable, bondad, humildad, dulzura, comprensión..." (Col 3, 1ss)

LA VIDA ES UN COMBATE

La vida espiritual del cristiano no es pacífica, lineal y sin desafíos, al contrario, la vida cristiana exige un continuo combate: el combate cristiano para conservar la fe, para enriquecer los dones de la fe en nosotros.

No es casualidad que la primera unción que cada cristiano recibe en el sacramento del bautismo -la unción catecumenal- sea sin perfume y anuncie simbólicamente que la vida es una lucha. De hecho, en la antigüedad, los luchadores se ungían completamente antes de la competición, tanto para tonificar sus músculos, como para hacer sus cuerpos escurridizos a las garras del adversario. La unción de los catecúmenos pone inmediatamente en claro que al cristiano no se libra de la lucha, que un cristiano debe luchar: su existencia, como la de todos los demás, tendrá también que bajar a la arena, porque la vida es una sucesión de pruebas y tentaciones.

Todos tenemos tentaciones

Ningún santo se ha librado de la tentación; al contrario, todos han sido bien conscientes de las seducciones del mal, que hay que desenmascarar y rechazar. Es experiencia universal: todos sufrimos de esto, un mal pensamiento, un mal deseo, ganas de hablar mal del otro...

Las personas que se "autoabsuelven", que piensan que "están bien", "que no hacen nada malo", están soñando. Todos somos pecadores, todos. Y un poco de examen de conciencia nos hará bien. De lo contrario, corremos el riesgo de vivir en tinieblas, porque fácilmente nos acostumbremos a la oscuridad, y ya no sabemos distinguir el bien del mal.

Isaac de Nínive decía que, en la Iglesia, el que conoce sus pecados y los llora es más grande que el que resucita a un muerto.

Pidamos, pues, a Dios la gracia de reconocernos pobres pecadores, necesitados de conversión, conservando en el corazón la confianza de que ningún pecado es demasiado grande para la infinita misericordia de Dios Padre.

Jesús también fue tentado

Los Evangelios relatan que Jesús se retiró al desierto, donde fue tentado por Satanás. ¿Por qué razón el Hijo de Dios debe conocer la tentación? También aquí Jesús se muestra solidario con nuestra frágil naturaleza humana y se convierte en nuestro gran *exemplum*: las tentaciones que atraviesa y que supera en medio de las áridas piedras del desierto son la primera enseñanza que imparte a nuestra vida de discípulos. Él experimentó lo que nosotros

también debemos prepararnos siempre para afrontar: la vida está hecha de desafíos, pruebas, encrucijadas, visiones opuestas, seducciones ocultas, voces contradictorias. Algunas voces son incluso persistentes y persuasivas, tanto que Satanás tentó a Jesús recurriendo a las palabras de la Escritura. Es necesario custodiar la claridad interior para elegir el camino que conduce verdaderamente a la felicidad, y luego esforzarse para no pararse en el camino.

No olvidemos nunca que **estamos divididos** y que, por tanto, nos toca luchar entre extremos opuestos: el orgullo que desafía a la humildad; el odio que se opone a la caridad; la tristeza que impide la verdadera alegría del Espíritu; el endurecimiento del corazón que se cierra a la misericordia. Los cristianos caminamos constantemente sobre estas crestas. Por eso reflexionar sobre los vicios y las virtudes nos ayuda a superar la cultura nihilista en la que se difuminan los contornos entre el bien y el mal permanecen borrosos y, al mismo tiempo, nos recuerda que el ser humano, a diferencia de cualquier otra criatura, siempre puede trascenderse a sí mismo, abriéndose a Dios y caminando hacia la santidad.

El combate espiritual, entonces, nos conduce a mirar desde cerca aquellos vicios que nos encadenan y a caminar, con la gracia de Dios, hacia aquellas virtudes que pueden florecer en nosotros, llevando la primavera del Espíritu a nuestra vida. El combate espiritual es imprescindible para garantizar la plenitud de la Vida Nueva de Cristo en nosotros.

LOS OCHO MALOS PENSAMIENTOS

Fue en el siglo IV cuando Evagrio Póntico, monje ermitaño, propuso la lista de los ocho "pensamientos genéricos" que después llegó a hacerse clásica, porque en ella se pueden integrar y describir las distintas tentaciones que habitualmente atacan a la persona: "Ocho son en total los pensamientos genéricos que comprenden todos los (malos) pensamientos; el primero es el de la gula, después el de la fornicación, el tercero el de la avaricia, el cuarto el de la tristeza, el quinto el de la cólera, el sexto el de la acedia, el séptimo el de la vanagloria, el octavo el del orgullo" (Tratado práctico).

Son los siete pecados capitales. San Gregorio cambió el orden, poniendo la soberbia en primer puesto como raíz de todos, y una vanidad y soberbia como único vicio. El término griego acedia no se comprende bien, y por eso se habló sencillamente de pereza. La tristeza, completamente perversa, que se manifiesta cuando nos entristecemos en lugar de alegrarnos, por el éxito del prójimo, se define envidia... Así se llega a la lista que recogen los catecismos.

1º. LA GULA

Para la Iglesia es muy válido el proverbio de que la persona humana "no vive para comer, sino que debe comer para vivir". Se come para la salud del cuerpo, y este debe estar en estado saludable para poder servir al alma. Las necesidades corporales son diferentes según constitución y circunstancias, pero este fin es siempre el que hay que buscar.

Para Casiano, continuador de Evagrio, el mal pensamiento de la gula nos sugiere comer antes del tiempo establecido, nos incita a comer demasiado y nos atrae a la comida, no por una necesidad verdadera, sino sólo para satisfacer al glotonería.

La actitud serena, gozosa y de gran señorío de Jesús respecto a la alimentación debería ser redescubierta y valorizada, sobre todo en la sociedad actual, del bienestar, donde se dan tantos desequilibrios y patologías. Hoy se come o demasiado, o



¹ Para la elaboración de este tema hemos seguido en buena parte las catequisas del Papa dadas en Roma, los miércoles de enero-marzo 24

demasiado poco. A menudo se come en soledad. Se propagan los trastornos de la alimentación: anorexia, bulimia, obesidad... Una mala relación con los alimentos produce todas estas enfermedades.

Son enfermedades muy dolorosas, que en su mayoría están relacionadas con los tormentos de la psique y del alma. La alimentación es la manifestación de algo interior: la predisposición al equilibrio o la desmesura; la capacidad de agradecer o la arrogante pretensión de autonomía; la empatía de quien sabe compartir la comida con el necesitado, o el egoísmo de quien acumula todo para sí.

Esta pregunta es muy importante: *dime cómo comes, y te diré qué alma tienes*. En la forma de comer se revela nuestra interioridad, nuestros hábitos, nuestras actitudes psíquicas.

Se impone el autocontrol, el autodomínio. El hombre educado (cristiano maduro), en la mesa, debe dar la impresión de poder en todo momento, ser llamado a otro lugar y poderse levantar de buena gana. Debe estar siempre preparado para dar la precedencia al espíritu ante los placeres sensibles.

Los antiguos Padres llamaban al vicio de la gula "gastrimargia", que se puede traducir como "locura del vientre". La gula es una "locura del vientre". La gula es un vicio que se inserta precisamente en una de nuestras necesidades vitales, como la alimentación. Tengamos cuidado con esto.

Desde un punto de vista social, la gula es quizás el vicio más peligroso, que amenaza matar al planeta. La voracidad con la que nos hemos desatado, desde hace algunos siglos, hacia los bienes del planeta está comprometiendo el futuro de todos. Hemos abjurado del nombre de hombres, para asumir otro, "consumidores". Corremos el peligro es convertirse en depredadores, y ahora nos estamos dando cuenta de que esta forma de "gula" ha hecho mucho daño al mundo. Pidamos al Señor que nos ayude en el camino de la sobriedad, y que las diversas formas de gula no se apoderen de nuestra vida.

2º. LA FORNICACIÓN²

Después de la gula, el segundo "demonio", es decir vicio, que está siempre agazapado a la puerta del corazón es el de la *lujuria*. Mientras que la gula es la voracidad hacia la comida, este segundo vicio es una especie de "voracidad" hacia otra persona, es decir, el vínculo envenenado que los seres humanos mantienen entre sí, especialmente en el ámbito de la sexualidad.

El cristianismo no condena el instinto sexual. Pero sabemos que esta hermosa dimensión de nuestra humanidad, la dimensión sexual, la dimensión del amor, no está exenta de peligros. Ya San Pablo tiene que abordar la cuestión en la primera Carta a los Corintios: "Es cosa pública que se cometen entre vosotros actos deshonestos, como no se encuentran ni siquiera entre los paganos" (5,1). El reproche del Apóstol se refiere precisamente a un uso malsano de la sexualidad por parte de algunos cristianos.

Pero miremos la experiencia humana, la experiencia del *enamoramiento*. Si no está contaminado por el vicio, el enamoramiento es uno de los sentimientos más puros. Una persona enamorada se vuelve generosa, disfruta haciendo regalos, escribe cartas y poemas. Deja de pensar en sí misma para proyectarse completamente hacia el otro. Y si le preguntas a una persona enamorada: "¿por qué amas?", no encontrará respuesta: en muchos sentidos, el suyo es un amor incondicional, sin motivo.

Ahora bien, este amor puede ser contaminado por el demonio de la lujuria, que es un vicio particularmente odioso, al menos por dos razones:

1º. Porque *devasta las relaciones entre las personas*. La experiencia lo demuestra. ¿Cuántas relaciones que comenzaron muy bien se han

convertido luego en relaciones tóxicas, de posesión del otro, carentes de respeto y de sentido de los límites? Son amores en los que ha faltado la castidad. Amar es respetar al otro, buscar su felicidad... La lujuria, en cambio, se burla de todo esto: la lujuria saquea, roba, consume, no quiere escuchar al otro sino sólo al propio placer.

2. Hay una segunda razón: Entre todos los placeres del hombre, la sexualidad tiene una voz poderosa. Implica todos los sentidos; habita tanto en el cuerpo como en la psique; pero si no se disciplina con paciencia, se convierte en una cadena que esclaviza. El placer sexual, que es un don de Dios, se ve socavado por la pornografía: satisfacción sin relación que puede generar formas de adicción. Debemos defender el amor, el amor del corazón, de la mente, del cuerpo, el amor puro de donarse recíprocamente. Y esa es la belleza de las relaciones sexuales.

En resumen...

La castidad es la virtud que evangeliza en la caridad la tendencia sexual, tanto en la vida física como en la mental y afectiva. Es un gran amor y respeto al prójimo, que purifica y eleva la relación interpersonal. La castidad es una preciosa libertad de espíritu, que quita adicciones y cautividades indignas, y guarda el corazón en la paz y la alegría. Facilita en gran medida la oración, en la que atendemos a Dios, y también el diálogo, en el que acogemos al prójimo. Bajo la acción de la gracia, va creciendo en todas las edades y en las diversas vocaciones. Mantiene la santidad en la relación de novios, matrimonios, célibes y viudos. Es un gran don de Dios, que siempre hay que pedir y guardar. La castidad lleva a la amoris lætitia.

La lujuria, por el contrario, falsifica en el cristiano la imagen de Cristo, aleja de la oración, de la Eucaristía y de la práctica religiosa, causa en buena parte la ausencia de vocaciones sacerdotales y religiosas, degrada la persona humana, sujeta el alma al cuerpo, y siendo un pecado grave, conduce a innumerables pecados graves: egoísmo, mentiras, infidelidades, abandonos crueles, abortos, pornografía, modas indecentes, masturbación, parejas concubinarias, divorcios, adulterios, tragedias familiares, especialmente para los hijos, adicciones morbosas, enfermedades psiquiátricas y somáticas, etc. Y lo que es mucho más grave, la lujuria pone en peligro la salvación eterna. Pero, en todo caso, ya en este mundo la lujuria lleva a la amoris tristitia.

Algunas ayudas para vencer la tentación de la lujuria:

1. **La oración:** Se vence la tentación de la carne y las insinuaciones del mundo orando. "Velad y orad para no caer en la tentación... Porque el espíritu está pronto, pero la carne es débil"
2. **Evitar la ocasión.** No jugar con fuego. ¡El que juega con fuego, acaba quemándose! Usar de la prudencia. Ayudan las buenas amistades, el deporte, las actividades sanas.
3. **El pudor,** El pudor es un sentimiento natural, sabiamente puesto por el Creador, para que lo convirtamos, perfeccionándolo, en virtud, es decir, en poder, fuerza que perfecciona, protege y libera todo lo noble de nuestro ser personal, y preserva la intimidad de la persona. Es modestia y discreción que inspira la forma de vestir, los gestos... y alerta de los riesgos de una curiosidad malsana (cf CIC 2521-2524).
4. **La Penitencia.** Para vencer la lujuria además de rezar, también hay que practicar el ayuno y llevar una vida austera, sobria y penitente. ¡Los santos han enseñado en multitud de ocasiones esta clara lección!
5. **Vencer la pereza.** La impureza se cuela por las rendijas de la pereza. La mente ociosa suele ser laboratorio del diablo.
6. **Vigilancia** constante, especialmente de los ojos. Educar la mirada y llevar bien el examen diario.
7. **Confesión y comunión frecuentes.** Cada comunión bien recibida es como un trasplante de corazón espiritual. Recibir la Eucaristía de manera frecuente y ferviente es el medio más eficaz para vivir una vida de pureza.
8. La **Virgen María,** Es la Inmaculada, modelo de todas las virtudes. Se convierte en la mejor de las intercesoras. Véase, si no, la vida de muchos santos

² Nunca como hoy nos hemos visto tan fuertemente tentados por el impudor y la lujuria. El príncipe de este mundo, aliado con los grandes medios de comunicación, ha logrado en esto un inmenso poder sobre la humanidad. La erotización es omnipresente (educación, publicidad, arte, espectáculos, modas

y playas...). Se trata de una de las epidemias espirituales más graves de la humanidad.