

LOS 7 PECADOS CAPITALES

Y LAS VIRTUDES QUE LOS VENCEN

(VIRTUDES CAPITALES)



¿Qué es el Pecado?

Es toda acción u omisión voluntaria contra la ley de Dios.

El **Pecado** es toda acción u omisión voluntaria contra la ley de Dios, que consiste en decir, hacer, pensar o desear algo contra los mandamientos de la Ley de Dios o de la Iglesia, o faltar al cumplimiento del propio deber y a las obligaciones particulares.

Hay dos tipos de pecado: pecado Venial y pecado Mortal

¿Qué es el Pecado venial?

Los pecados veniales son pecados leves. No rompen nuestra amistad con Dios, sin embargo la afectan. Incluyen desobediencia a la Ley de Dios en materias leves (veniales). Si por chismes destruimos la reputación de una persona, esto es un pecado mortal. Sin embargo, los chismes normales son sobre asuntos insignificantes y solo son pecados veniales. Adicionalmente, algo que de otra manera podría ser un pecado mortal, (por ejemplo la calumnia) en un caso particular,

sería solo un pecado venial. La persona puede haber actuado sin reflexionar o bajo la costumbre de un hábito. Pero, por no tener plena intención, su culpa ante Dios se ve reducida.

Los efectos del pecado venial son: poner enferma la vida sobrenatural del alma, y disponernos para el pecado mortal.

1. No es que el **pecado** leve se convierta en grave. Ni siquiera que muchos pecados leves hagan un **pecado** grave. Sino que el **pecado** leve dispone al **pecado** grave, pues debilita la voluntad y nos priva de gracias sobrenaturales con las cuales podríamos luchar mejor contra el **pecado** grave. «Pero los pecados veniales no nos excluyen del Reino de Dios».

Deberíamos poner especial diligencia en evitar los pecados veniales plenamente advertidos y voluntarios.

Evitar también todos aquellos pecados “semi-deliberados”, supone especial gracia de Dios. Este privilegio lo tuvo la Santísima Virgen María.

2. Un **pecado** que **de suyo** es leve, por ser la materia leve, puede ser grave:

- a) Si el que lo comete cree, por error, que es grave: robar una moneda de escaso valor.
- b) Si se comete con fin gravemente malo: por ejemplo, insultar a otro para que blasfeme.
- c) Si se hace a otro un daño grave o se pretende hacerlo, o se es causa de grave escándalo: parejas pecando en público.
- d) Si al cometerlo, se expone uno al peligro próximo de pecar gravemente: entrar por curiosidad en un cabaret.
- e) En algunos casos especiales, en que se acumulan las materias, como ocurre en algunos robos pequeños repetidos con cierta frecuencia.

3. Hay personas a quienes les gusta preguntar siempre el límite entre el **pecado** leve y grave. Pero esto a veces es tan difícil como señalar en el arco iris dónde termina un color y dónde empieza otro. Por eso, en la duda, muchos dicen al confesor: «Me arrepiento tal como esté en la presencia de Dios».

«Los límites entre el **pecado** mortal y el venial varían de penitente a penitente, y hasta en el mismo penitente varían de una vez a otra. En efecto, el penitente no siempre presta la misma atención, ni se da la misma cuenta, de la gravedad de sus acciones frente a la santa voluntad de Dios».

¿Qué es el pecado mortal?:

Se llama pecado mortal porque al cometerlo se produce la muerte "espiritual" del alma (separación de Dios). Si estamos en un estado de gracia nos hace perder esta vida sobrenatural. Si morimos sin arrepentirnos, lo perdemos a Él por la eternidad. Sin embargo, si volvemos nuestro corazón a Él y recibimos el Sacramento de la Penitencia, nuestra amistad con Él queda

restaurada. A los católicos no les está permitido recibir la Comunión si tienen pecados mortales sin confesar.

Es bueno recordar especialmente para aquellos que están tratando de serle fieles a Dios, pero caen algunas veces, que el pecado mortal debe ser:

- 1) Materia grave
- 2) Que la persona esté consciente de ello, y entonces
- 3) Lo cometa libremente.

Estas dos categorías de pecado se encuentran explícitamente en las Escrituras. En el Antiguo Testamento había pecados que merecían la pena de muerte y pecados que se podían expiar con una ofrenda. Esta Ley ha sido nuestra guía hasta Cristo, para ser justificados por nuestra fe (Gál 3;24). En el Nuevo Testamento estas categorías materiales son reemplazadas por las espirituales, muerte natural por muerte eterna. Hay faltas diarias por las cuales debemos pedir diariamente perdón (Mt 6;12), porque el "justo, aunque caiga siete veces se levanta" (Pro 24;16), y faltas mortales que separan al pecador de Dios (1Co 6;9-10) por toda la eternidad.

«El pecado es un misterio, y tiene un sentido profundamente religioso. Para conocerlo necesitamos la luz de la revelación cristiana. [...] El pecado escapa a la razón. Ni la antropología, ni la historia, ni la psicología, ni la ética, ni las ciencias sociales pueden penetrar su profundidad. Algunos dicen que Dios no es afectado por el pecado. Efectivamente, no afecta a la naturaleza divina, que es inmutable; pero sí afecta al «Corazón del Padre» que se ve rechazado por el hijo a quien Él tanto ama.

Si el pecado no ofendiera a Dios sería porque Dios no nos quiere. Si Dios nos ama, es lógico que le «duela» mi falta de amor. Lo mismo que le agradaría mi amor, le desagrade mi desprecio (hablando de un modo antropológico).

Hay unos pecados mortales que se llaman Pecados Capitales y son muy importantes porque de ellos nacen multitud de otros pecados mortales.

La imperfección no llega a pecado venial. Suele definirse como «la deliberada omisión de un bien mejor. Pudiendo hacer un bien mayor se elige un bien menor».

¿Qué son los pecados capitales?

El adjetivo "capital" se deriva del sustantivo "cabeza" que designa, como es obvio, la parte superior y directiva del cuerpo animal; de aquí se aplica metafóricamente a todo lo que es principio de algo. De aquí que se digan "pecados capitales" a aquellos pecados capaces de engendrar (ser principio) y dirigir a otros pecados y a otros vicios.

"Capitalidad", pues, designa el modo de causalidad que ciertos pecados ejercen sobre otros.

Lo que se desea o se rechaza en los pecados capitales puede ser material o espiritual, real o imaginario.

Los pecados capitales son pecados que provienen de la concupiscencia.

¿Qué es la concupiscencia?

Es la inclinación de la naturaleza humana hacia el pecado.

Es la propensión natural de los seres humanos a obrar el mal.

En sentido general, concupiscencia es el deseo que el alma siente por todo aquello que le produce satisfacción. A pesar de que hoy en día creemos que la concupiscencia se refiere únicamente a cuestiones de índole sexual, el concepto es más amplio y atañe a todas las dimensiones de la conducta humana. De acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la concupiscencia es el deseo de los bienes terrenos y, en especial, el apetito desordenado de placeres deshonestos.

En sentido teológico la concupiscencia es la apetencia de los placeres de los sentidos y de los bienes terrenales. Ello no quiere decir que todos esos apetitos sean malos, ya que todos los placeres de los sentidos y el deseo de bienes terrenos son, de por sí, buenos y forman parte de nuestra propia constitución desde que Dios nos creó. Pero se convierte en algo negativo cuando nuestros deseos se oponen radicalmente a la voluntad divina. Cuando los bienes terrenales y los placeres se convierten en el objeto último de la voluntad humana, la persona se cierra en sí misma, obstruye su apertura radical a los demás y su comunicación con Dios, quien debe ser el horizonte propio del ansia de felicidad para cualquier ser humano.

Cuando esos deseos dejan de ser de orden natural y pasan a ser un deseo desmedido, no en el sentido del bien natural y moral, sino en el que produce satisfacción carnal, es cuando la concupiscencia se convierte en un apetito bajo y contrario a la razón.

¿De dónde viene la concupiscencia?

Es una de las consecuencias del pecado original.



¿Tiene remedio la concupiscencia?

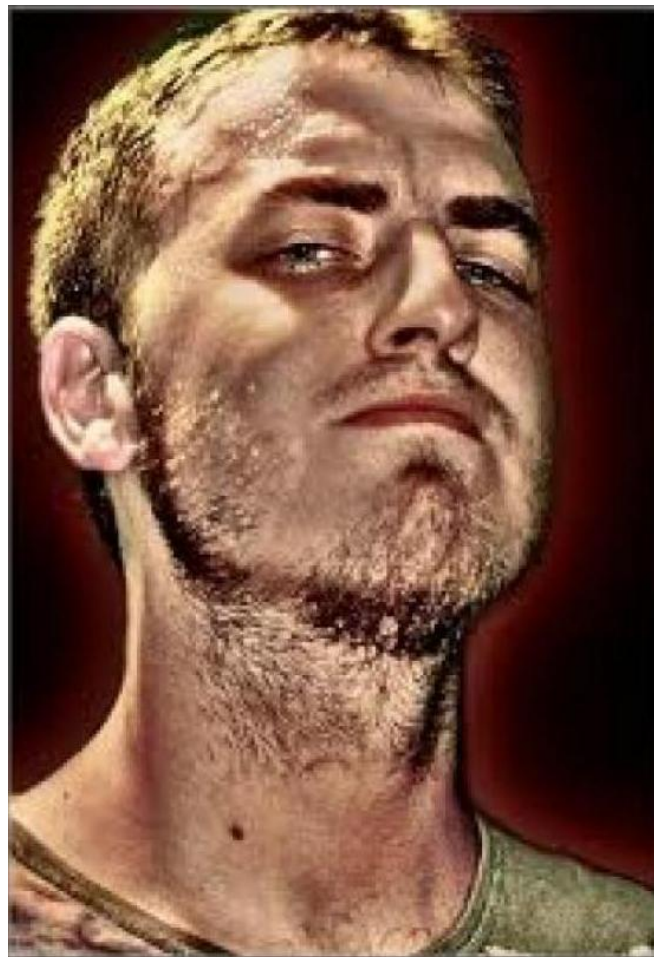
Por supuesto que sí. Dios nos da todas las gracias –y más de las que necesitamos- para vencer la tentación, el pecado y lo que la concupiscencia nos presenta como agradable, bueno y necesario.

¿Cuántos y cuáles son los pecados capitales?

Los pecados capitales son enumerados por Santo Tomás (I-II:84:4) como siete:

- 1- Soberbia
- 2- Avaricia
- 3- Lujuria
- 4- Gula
- 5- Envidia
- 6- Pereza
- 7- Ira.

SOBERBIA



Estrictamente hablando la **Soberbia es el orgullo que lleva a la persona a igualarse a Dios o ponerse en antagonismo con Dios.**

Es ampliamente considerado como **el más grave de los siete pecados porque conduce a la comisión de otros pecados capitales.**

La soberbia en la Sagrada escritura

Mencionamos sólo algunos textos:

- “No permitamos a la soberbia infiltrarse en nuestras palabras y sentimientos” (Tobías 4,4).
- “El principio de la soberbia es apartarse de Dios y alejar de su Hacedor su corazón” (Ecles. 10,14).
- “El principio de todo pecado es la soberbia” (Ecles. 10,15).
- “Los soberbios mucho se han burlado de mi, pero yo no me he apartado de tu ley” (Sal. 118, 51).
- “Dios resiste a los soberbios, pero a los humildes da la gracia” (Sant. 4,6).

Pero este pecado capital también se refiere al orgullo que “consiste en una estima de uno mismo o amor propio indebido, que busca la atención y el honor” (Catecismo de la Iglesia Católica #1886).

El orgullo se manifiesta en **la vanidad y el narcisismo** sobre la apariencia, la inteligencia, el status social, etc.

El orgullo tiene muchas formas de presentarse, otras apariencias que incluso algunas personas no las consideran pecado. He aquí sólo algunas:

Vanidad: deseo de ser apreciado y quedar bien.

Engreimiento: creerse uno muy importante, necesario, creerse *una gran cosa*. Y para colmo: no darse cuenta que cualquier cosa buena que tengamos nos viene de Dios, no de nosotros mismos.

Arrogancia: mostrar actitudes de superioridad a los demás.

Auto-suficiencia: Creer que no necesito de Dios, que todo lo puedo por mí mismo, o creer que no necesito tampoco a otras personas.

Susceptibilidad: No aceptar crítica o corrección, además de molestarse sin suficiente razón.

¿Es pecado grave? ¿Por qué?

San Gregorio dice “la soberbia es signo clarísimo de reprobación, mientras que la humildad lo es de predestinación”.

Dice santo Tomás que la soberbia, de suyo, es pecado grave y no admite parvedad de materia, aunque a veces, por la imperfección del acto, como ser la falta de consentimiento, se dan pecados veniales.

¿Por qué? Porque la soberbia se opone a la humildad, que busca directamente la sumisión del hombre a Dios, y se opone tratando de suprimir esta sujeción en cuanto se eleva por sobre las propias fuerzas y por sobre la línea señalada por la ley de Dios, queriendo lograr por los propios medios cosas que están más allá de sus propias fuerzas. Y él no someterse a la ley de Dios es falta grave porque es precisamente en esto en lo que consiste la aversión a Dios. Por eso, según

sentencia común de los teólogos, el pecado de soberbia fue el que cometieron nuestros primeros padres.

¿Es el pecado más grave?

Recordando algunas nociones, sabemos que en el pecado hay que dos elementos que lo integran, y que son: la conversión a un bien finito (a las criaturas) y la aversión a un bien infinito (Dios). Y este último es la razón formal y completa del pecado, porque implica huida, alejamiento, desprecio de Dios. La conversión se asemeja más al amor (que en este caso es amar más a una criatura que al Creador), mientras que la aversión al odio (por eso se dice desprecio, alejamiento).

Así, si consideramos la soberbia según la **conversión** a un bien finito (la propia excelencia), no es el pecado más grave, ya que la excelencia que el soberbio busca desordenadamente no implica repugnancia al bien de la virtud, es decir, no implica necesariamente que se desprecie lo bueno que hay en las cosas o en las virtudes, como si acontece en otros pecados como son la apostasía (contra la fe), herejía (contra la fe), odio a Dios (contra la caridad), desesperación (contra la esperanza), etc. los cuales de modo directo se oponen a una virtud.

Pero si la consideramos según la **aversión** a Dios, se da una huida de Dios, despreciando sus leyes. Y por esto se puede decir que es el pecado más grave, porque en otros vicios el pecador se aleja de Dios por flaqueza, ignorancia o por el deseo de otro bien (como sucede en el robo, lujuria, calumnia, etc.) mientras que en la soberbia se aleja de Dios por el desprecio a sus leyes, por no querer someterse al dictamen de Dios. En otras palabras: en los otros pecados la aversión a Dios es algo que sigue a la conversión a las criaturas ya que se ama más de la justa medida a una criatura y por consiguiente se da un desprecio de Dios, mientras que en la soberbia dirige al pecador directamente contra Dios, despreciándolo. Por lo tanto, según el elemento formal de este pecado (la aversión a Dios), la soberbia es el pecado más grave.

De todos modos cabe aclarar que si consideramos el aspecto de aversión a Dios la soberbia es el más grave, no sucede lo mismo si consideramos el objeto de conversión. Y así encontramos que el odio a Dios es específicamente más grave. Por lo tanto podemos decir que la preeminencia de la soberbia sobre los demás pecados es de orden accidental, mientras que la preeminencia del odio a Dios y de todos los otros pecados teológicos es de orden específico y esencial.

¿Es el primer pecado que se comete?

Leemos en la Escritura: “el principio de todo pecado es la soberbia” (Ecles 10,15)

Dice Santo Tomás que la soberbia es el primero de todos los pecados, y esto considerándolo bajo dos aspectos:

- a. Por parte de la **aversión** a Dios: indirectamente es el primero de todos los pecados y principio de todos los demás vicios en cuanto que elimina la sujeción a la voluntad divina, al recto orden de las cosas, y una vez despreciada la ley divina, los demás defectos o vicios sometidos a ésta cobran de algún modo “libertad”, resultando así que la soberbia y el desprecio de la ley divina se encuentran implícitamente en todos los pecados. Así, por ejemplo, al cometer un acto de robo, implícitamente está presente un desprecio de la ley divina, lo cual es fruto de la soberbia.

- b. En cuanto a la **conversión** a un bien finito: también es principio de otros pecados pero como causa final, ya que nadie se aleja de Dios despreciando su divina ley sino es porque reemplaza a Dios por otro fin. Y ese fin no es otro que la propia excelencia, que es también el fin de la soberbia. Así el amor a la propia excelencia es el principio de los vicios en el orden de la intención (ya que es lo primero que se quiere) aunque en el orden de la ejecución se lo obtiene a través de los actos de todos los otros vicios, como son la presunción, vanagloria, etc., dirigidos por la soberbia.

Cabe aclarar que si bien la soberbia puede servir de manantial o fuente para todos los pecados no necesariamente todos surgen de ella porque a veces pueden cometerse por ignorancia o por debilidad.

¿Es la soberbia un pecado capital?

Hasta aquí hemos visto la gravedad del pecado de soberbia, su gravedad, su condición de primer pecado y su presencia, al menos implícita, en los demás pecados. Cabe preguntarnos ahora ¿es un pecado capital?

Por lo que hemos dicho la soberbia posee plenamente las condiciones para ser considerada un pecado capital, ya que es un pecado del que nacen muchos otros pecados, como también sucede con la ira, envidia, etc. Pero Santo Tomás siguiendo la tradición, especialmente lo enseñado por San Gregorio Magno que no enumera la soberbia como uno de los siete pecados capitales, hace notar “el influjo universal que tiene la soberbia sobre los demás pecados”, y por eso la consideró “reina y madre de todos los pecados”. En otras palabras, la soberbia tiene suficiente energía para ser madre y cabeza no sólo de otros pecados sino de todos los pecados, incluso los mismos pecados capitales, por eso es más propio decir que es un pecado supra-capital, del cual derivan incluso los mismos pecados capitales.



¿Cuál es el demonio capital de la Soberbia?

Lucifer representa la Soberbia y al ángel caído, ejemplo de belleza y sabiduría a quien la soberbia condujo a los infiernos.

Lucifer era un ángel muy hermoso que por soberbia se rebeló contra Dios, queriendo ser como él, por lo que fue confinado al ámbito terrestre y fue denigrado como castigo, junto con el ejército de ángeles rebeldes que arrastró consigo, siendo desde ese momento reconocido como un Ángel caído. Antes de la rebelión, Lucifer estaba por encima de todas las categorías de los ángeles ya por su sabiduría y su hermosura sobre todos los demás.

¿Cuál es la virtud capital de la Soberbia?

La virtud que debes de cultivar para atacar la soberbia es la **HUMILDAD**.

Humildad viene del latín *humilitas*, que significa abajarse. Y de *humus*, que significa suelo, tierra.

De estos dos vocablos podemos inferir **cómo obtener la virtud de la humildad: abajándonos hasta el suelo**. En ese abajarse reconocemos que **nada somos y nada tenemos** que no venga de Dios. Lo único que tenemos **de nosotros mismos es el pecado y nuestra nada**.

Humildad es decirle a Dios: **Tú eres Todo y yo soy nada. Y creémoslo de veras**.

La íntima radicación de este vicio en el alma pide una lucha constante y perseverante para erradicarlo. Como ya hemos dicho un arma muy útil para combatirlo es la humildad, que implica el conocimiento de nuestra pequeñez y miseria ante la grandeza de Dios. Y es este el motivo, tal vez, por el que los santos insistieron tanto en la práctica de la humildad. Así san Benito habló de doce grados de humildad, san Anselmo de siete, san Ignacio de Loyola de tres, san Bernardo y otro tanto podemos decir de San Buenaventura, Santa Teresa y San Juan de la Cruz. Además leemos en la Escritura que nuestro Señor Jesucristo “se humilló haciéndose obediente hasta la muerte y muerte de cruz”(Flp 2,8) y que la Virgen exclamó en el Magníficat: “proclama mi alma la grandeza del Creador, se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador, porque ha mirado la humildad de su esclava...” (Lc 1,46-48).

El humilde no está aspirando la grandeza y la fama que el mundo tanto nos vende y tanto admira. **El humilde lo que quiere es reconocer cada vez más su dependencia total de Dios**. Nada somos ante Dios.

Humildad es andar en verdad, frase célebre de Santa Teresa de Jesús. Y **¿qué es nuestra verdad? Que nada somos ante Dios**.

El que de veras desea **crecer en humildad, acepta humillaciones y acusaciones**, aunque sean injustas (siempre que esto no afecte a terceros).

El humilde **no busca los primeros puestos, no busca estarse destacando**, ni imponiendo sus criterios.

Es la humildad en consecuencia, una virtud necesaria para la salvación y como tal impuesta por Nuestro Divino Salvador, especialmente cuando dijo a sus discípulos: “Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón: y encontraréis descanso para vuestras almas ” (Mt. 11,29) También enseña sobre esta virtud mediante estas palabras: "Bienaventurados seréis cuando os insulten, persigan y calumnien por mi causa: Alegraos y regocijaos porque vuestra recompensa será muy grande en el cielo" (Mt. 5,11-12). Del ejemplo de Cristo y sus santos podemos aprender la práctica de la humildad que Santo Tomás explica (Contra Gentiles, lb. III, 135): “La aceptación voluntaria de humillaciones es una práctica de humildad no en cada uno y en todos los casos sino cuando se realiza con un fin necesario: ya que siendo la humildad una virtud, no hace nada en forma indiscreta. Por lo tanto no es humildad sino un absurdo aceptar todas y cada humillación: pero cuando la virtud exige realizar algo corresponde a la humildad no dejar de realizarlo, por ejemplo no rehusar prestar un servicio inferior cuando la caridad exige ayudar al prójimo... Incluso, a veces, aunque no sea deber aceptar humillaciones, es un acto de virtud hacerlo con el fin de alentar a otros a través del ejemplo para que puedan soportar más fácilmente lo que se les impone: un general a veces deberá ocupar el puesto de soldado raso para alentar al resto.

AVARICIA



La Avaricia es aquella Inclinación o deseo desordenado de placeres o de posesiones. Está prohibido por el noveno y décimo mandamiento. (Catecismo de la Iglesia Católica N° 2514, 2534). Es un pecado de exceso.

Consiste en tener como **máxima prioridad** en la vida el conseguir y mantener **dinero, propiedades**, y demás.

El objeto de una persona codiciosa no tiene por qué ser malo, pero el problema radica en la forma en que uno considera el objeto, poniendo un valor inapropiado en él.

Hay que ser prudentes y previsivos con respecto de los bienes materiales. Pero **la avaricia sobrepasa la precaución y la prudencia**.

La prudencia nos lleva a **buscar tener lo suficiente** para llevar una vida sin excesos. La avaricia nos lleva a **buscar tener demasiado**. Y en esa actitud puede llegar hasta el robo para obtener el exceso de bienes que desea.

La codicia puede inspirar nuevas acciones pecaminosas tales como la acumulación de objetos materiales, el hurto y robo, el engaño y la manipulación.

La avaricia es un deseo enfermizo, de cualquier cosa, no sólo de dinero. **El avaro también es egoísta**, por lo que se niega a ayudar en las necesidades del prójimo, **no le gusta compartir y no practica la solidaridad**.

La avaricia es muy frecuente en nuestros días. Pero sucede que está tan a la vista, que no se nota, pues **nos parece de lo más natural**.

De modo que:

- La Avaricia es tener una gran **ambición de poseer cosas materiales**.
- Eres avaro **cuando te importa mucho tener cosas**, tener dinero, vestidos, adornos para tu casa, aparatos, **no importando lo que tengas que hacer para conseguirlo**. **El desear superarse económicamente a través del trabajo honrado es bueno**, lo que está mal es solo pensar en “tener más” y no en “ser mejor persona”, mejor padre, madre, hijo o hermano... mejor amigo, mejor trabajador, mejor jefe....

¿Cuál es el demonio capital de la Avaricia?

Mammon es el demonio de la Avaricia, pasó a ser una palabra aramea que significaba "riqueza",

a su vez que en hebreo "matmon" significaba "tesoro" y "Mammón" era un nombre que se usaba comúnmente para simbolizar a la riqueza y a la avaricia.

En la Biblia, Mammón se personifica como símbolo de las riquezas en Lucas 16:13, y Mateo 6:24, último verso que repite a Lucas 16:13. En algunas traducciones, Lucas 16:9 y Lucas 16:11, también personifica a Mammón; pero en otros, se traduce como «abundancia deshonestas» o equivalentes, dando así a entender que lo que quiso decir Jesús fue que "No podéis servir a Dios y a las riquezas" en el sentido de estar esclavizado al amor al dinero



Mammón se profundiza durante la Edad Media, época en la que esta entidad recibe el título de "Príncipe de los Tentadores" y se convierte en el demonio de la avaricia, riqueza e injusticia.

¿Cuál es la virtud capital de la Avaricia?

La virtud a cultivar contra la Avaricia es la **SENCILLEZ**, que es ser feliz con poco y la **GENEROSIDAD**, que es pensar en compartir y dar de lo tuyo.

Para luchar contra la avaricia lo primero que **se requiere es la templanza en el uso de los bienes materiales**: evitar el exceso y el lujo, **controlar cantidad y calidad de los bienes que adquiramos**.

La templanza con respecto de los **bienes materiales** también exige que seamos **desapegados de ellos**.

La virtud opuesta a la avaricia es la generosidad. **El practicar la generosidad nos ayuda a evitar la avaricia.**

Generosidad es la virtud que nos dispone a dar, no solamente bienes materiales, sino también **de nuestro tiempo, talento y la propia vida** para cumplir la voluntad de Dios, sin esperar nada a cambio en este mundo.

Cristo dijo: *“No podéis servir a dos amos: a Dios y al dinero”*. Cristo nació y vivió en la sencillez y en la pobreza.

LUJURIA



El pecado de la lujuria **se refiere al goce del placer sexual en forma desordenada**. Los deseos y actos son desordenados cuando no se conforman al propósito para el cual Dios los creó. La sexualidad es un regalo de Dios, y lo impuro no está intrínsecamente en sí misma, Dios nos la dio para **propiciar el amor mutuo** entre los esposos unidos **en matrimonio cristiano** y para favorecer **la procreación**.

Así que, cuando la búsqueda de **placer está separada de la procreación y/o de la unión entre un hombre y una mujer que estén unidos en matrimonio cristiano**, se está cayendo en el pecado capital de lujuria. Y, como todo pecado capital, la lujuria origina otros pecados:

- **La fornicación:** relaciones sexuales **antes o fuera** del matrimonio cristiano.
- **La masturbación, los actos homosexuales, la pornografía**, mal terrible de nuestra época por su difusión masiva y casi compulsiva por Internet.

- **La pederastia, la violación, la prostitución, la bestialidad, el incesto...** (Ver Catecismo de la Iglesia Católica #2351 a 2359)

¿Qué cosas nos conducen a la lujuria?

Películas, fotografías, imágenes, etc. Que **estimulen pensamientos y deseos contrarios a la castidad** y/o que nos lleven a pecar de lujuria. Al ponernos en **ocasión de pecado**, ya estamos pecando.

De modo que:

- La Lujuria es buscar de **manera desordenada el placer sexual**.
- Eres lujurioso cuando buscas el placer sexual por sí mismo, **no importando que sea antes o fuera del matrimonio**, no importando que **ofendas** a tu pareja, no importando que **solo tú sientas placer** y tu pareja no.
- Eres lujurioso no solo **cuando eres infiel**, también cuando **ves revistas o programas pornográficos**, cuando **pones tus ojos deseando a la mujer que va pasando**.
- Recuerda que **Dios ideó el sexo como algo hermoso y que tiene dos fines**:
a) **unir a la pareja**— por eso sólo se vale dentro del matrimonio.
b) **ser el medio para procrear** — por eso el acto sexual siempre debe estar “abierto a la vida” y no vale utilizar cualquier método anticonceptivo
- Es necesario entonces **reconocer y obedecer el sentido que Dios ha dado a la sexualidad**, aunque el mundo nos venda otra cosa.
- El mundo nos vende la búsqueda del placer sexual, porque **con eso nos sentimos supuestamente libres, realizados y felices**. Y comenzamos a centrarnos en nosotros mismos, buscando el placer sexual, **olvidándonos de Dios, de cómo nos creó y para qué** puso en el ser humano la sexualidad.
- Seguir al mundo en cuanto a la lujuria definitivamente es **desviarnos del plan de Dios desde el momento de la creación del ser humano**.
- Vamos a analizar este proceso: El corazón, que está hecho para amar, y la razón, que es para razonar, son manejados por el deseo carnal, que es **lo más inferior de nuestra naturaleza**. No es que sea malo el deseo carnal (**si fue puesto por Dios, no es malo: lo malo es el uso que le demos**).
- Un ejemplo puede servirnos para entender el mal uso que puede dársele a algo que Dios nos ha dado. Dios nos dio **los dientes para morder, rasgar y masticar los alimentos**. Pero si un agresivo decide usarlo para maltratar a los demás mordiéndolos, está cambiando la finalidad de una cosa buena para hacer algo malo que termina por desvirtuar el fin para el que fue hecho.
- Cuando la lujuria no se rechaza con diligencia, el sujeto **cae presa de sus propios deseos que terminan por dominarle y envilecerle**.

La lujuria va contra el 6º y 9º Mandamientos de la Ley de Dios

La lujuria, explica Santo Tomás, es **un vicio capital que tiene ocho hijas**:

- La primera es **la ceguera mental**. Esta ceguera impide juzgar rectamente sobre el fin: “la hermosura te fascinó y la pasión pervirtió tu corazón”, leemos en el libro de Daniel.
- La segunda es **la inconsideración**. La lujuria impide el consejo sobre lo que debe hacerse. El amor libidinoso “no admite deliberación ni consejo, ni lo tiene en sí mismo”.
- La tercera es **la precipitación**; es decir, la tendencia a consentir antes de tiempo, sin esperar el juicio de la razón: “los ancianos perdieron el juicio para no acordarse de sus justos juicios”, leemos también en Daniel.
- La cuarta hija es **la inconstancia**, que impide permanecer en aquello que se ha elegido: “una lágrima hará cambiar de juicio”. La inconstancia, por ejemplo, de cumplir los propios compromisos libremente asumidos.
- La quinta es **el egoísmo**, que modifica la voluntad haciendo que tienda, por encima de todo, al propio placer.
- La sexta, **el odio a Dios**. Se le odia no directamente por ser Dios, sino porque pone límites al deseo inmoderado de placer.
- La séptima hija es **el afecto al siglo presente**, “a todas aquellas cosas por las que se alcanza el fin intentado, las cuales pertenecen al siglo”. Y la octava, muy ligada a la anterior, es **la desesperanza del futuro**, nacida del desprecio de los placeres espirituales.

La lujuria siempre busca “**razones justificativas**”, vanas palabras, pues “desde el principio, para que los hombres pudiesen espaciarse a sus anchas disfrutando de sus concupiscencias, se devanaron los sesos” para hallar excusas que legitimasen sus deseos y sus actos.

¿Cuál es el demonio capital de la Lujuria?



Asmodeo es concebido como el demonio responsable de pervertir los deseos sexuales de los humanos, de motivar la voluptuosidad y hacer que las almas, dantescamente hablando, sean condenadas al Segundo círculo del Infierno. Para el papa Gregorio el Grande perteneció en su pasado angelical a la Orden de los Tronos y en el Renacimiento fue visto como el príncipe de la lujuria dentro de los llamados "siete príncipes del infierno", categoría en que cada príncipe representaba un pecado capital.

¿Cuál es la virtud capital de la Lujuria?

La virtud que debes de cultivar para atacar la lujuria es la **CASTIDAD**. **Castidad es la virtud que gobierna y modera el deseo del placer sexual según los principios de la fe y la razón.**

La castidad es usar de ese hermoso regalo que Dios dio al hombre – que se llama sexo -, **de acuerdo a las reglas de Dios: solo dentro del matrimonio y solo con tu esposo/a**, que sea un acto de entrega amorosa (hacer feliz al otro) y no un acto de egoísmo (solo importa lo que yo sienta), que si quiero planear mi familia, lo haga con métodos naturales.

La castidad **no es una negación de la sexualidad**. Por la castidad la persona adquiere **dominio de su sexualidad**.

Por ese dominio, la persona es capaz de **integrar la sexualidad** en una sana personalidad, **en la que la persona usa su sexualidad para el propósito para el cual Dios nos la dio**.

La castidad es también cuidar mis ojos, mis oídos y mi mente de lo que los medios de comunicación venden como algo normal y que es algo que ofende a Dios y que me hace daño. Cuando estés tentado a ver este tipo de programas, revistas, libros, piensa: ¿Qué piensa Dios de mí en este momento?

Debes ser **casto en pensamientos, deseos, palabras y acciones**.

¿Por qué la castidad es útil y necesaria?

- La castidad purifica el amor y lo eleva
- Es la mejor manera de prepararse para el Matrimonio. Desde la castidad se puede comprender y practicar mejor el amor conyugal.
- Aumenta la energía física y moral. Se tiene mayor rendimiento en el deporte y en el estudio.
- La castidad estimula a la persona para ir superando el egoísmo y la capacita para el sacrificio. Ambas cosas indispensables para las buenas relaciones conyugales.
- La castidad es virtud indispensable para poder cumplir con la exigencia de la fidelidad conyugal.

La castidad protege el futuro amor. Los jóvenes que han sabido estar a la altura de su deber en cuanto al recto uso de su sexualidad son los que sabrán después estar a la altura de su amor.

El amor conyugal les va a exigir entrega, generosidad y sacrificio, y al practicar la castidad, se llega al Matrimonio con un buen entrenamiento.

Además, el mejor regalo que pueden darse unos esposos es el de un cuerpo y un alma íntegros: el llegar castos al Matrimonio.

El hecho es que Dios nos pide ser castos. Y Dios no puede pedirnos cosas imposibles. ¿Cómo es posible ser castos?

Dios nunca nos exige nada imposible y nos da todas las gracias para hacer lo que nos pide. Dios dispone para nosotros todos los medios necesarios y nos da las gracias necesarias para vivir la castidad según nuestro estado de vida. No es que sea fácil, pero no es imposible.

La Castidad exige vencer la concupiscencia carnal en pensamientos y en deseos, lo cual supone fomentar la virtud de la templanza.

La Castidad requiere que rechacemos los pensamientos y deseos que estimulen la lujuria.

¿Cómo puede lograrse la virtud de la castidad?

- **Tratando de practicarla: disciplinando los sentimientos y la imaginación, regulando miradas y gestos, evitando las ocasiones de pecado, huyendo de la pornografía y de las malas compañías.**

Si no se vigila la imaginación y los pensamientos, la castidad se hace muy difícil.

Si no se arrancan las raíces de la imaginación es imposible contener las consecuencias en la carne.

El apetito sexual aumenta según la atención que se le preste. Es como esos perros que ladran cuando se les mira, y se callan si no se les hace caso.

Por todo esto se hace necesario dominar la imaginación y los deseos.

- **Buscando la fortaleza y templanza especialmente en la oración.**

Con nuestras solas fuerzas, la castidad es imposible; pero con el auxilio de Dios, que nos viene a través de la oración es posible ser castos.

En ese caso de la castidad, querer es poder. Quien -con la ayuda de Dios- se decide a luchar con todas sus fuerzas, será una persona casta.

Y no es que muera la inclinación, sino que el instinto sexual será gobernado por las riendas de la razón.

La Castidad es para todos:

. Para los no casados aún y que aspiran al matrimonio, la castidad requiere abstinencia. Es una necesaria preparación para lograr la madurez y la castidad en el matrimonio.

. Los que han hecho voto de castidad, como Sacerdotes, Religiosos y Religiosas, han decidido no casarse, renuncian plenamente a las relaciones sexuales en una total obediencia entregando todas sus energías y todo su amor a Cristo y su Iglesia.

. Los casados también deben practicar la castidad a lo largo de su vida matrimonial: en algunos períodos en que es imposible tener relaciones por enfermedad, partos, regulación de nacimientos de manera natural, separaciones por trabajo, viajes etc. Y a veces, inclusive, como penitencia, como ofrenda al Señor.

GULA



La gula, que viene del latín *gluttirei* –tragar o deglutir-, se refiere al **deseo desordenado por el placer referente al consumo excesivo de comida y bebida**. También está ligado al consumo de **drogas**,

Las formas en que se pueden cometer la gula, como menciona por primera vez por el Papa Gregorio el Grande y posteriormente reiterado por Santo Tomás de Aquino, es:

- **Comer APRESURADAMENTE (Praepropere)**
- **Comer SUNTUOSAMENTE (Laute):** exigiendo manjares exquisitos (difíciles de conseguir o de comprar, por ser raros, escasos o caros).
- **Comer DEMASIADO (Nimis):** En exceso
- **Comer con DEMASIADO ENTUSIASMO O ARDIENTEMENTE (Ardenter):** Con la voracidad de un deseo ardiente.
- **Comer APLICADAMENTE (Studiose):** Manjares preparados con excesivo refinamiento

Visto lo anterior, podemos dividir el desorden en la comida de la siguiente manera:

- a) **Según la comida:**
 - Lujo
 - Calidad-refinación
 - Cantidad-superfluo

b) **Según el Acto:**

- Destiempo-antiipando
- Modo-voracidad

San Alfonso María de Ligorio explicó que *“no es un fallo sentir placer en el comer, porque es imposible comer sin experimentar el deleite que los alimentos producen de forma natural. Pero es un defecto **comer como bestias, a través del único motivo de gratificación sensual, y sin ningún objetivo razonable**”*

De modo que:

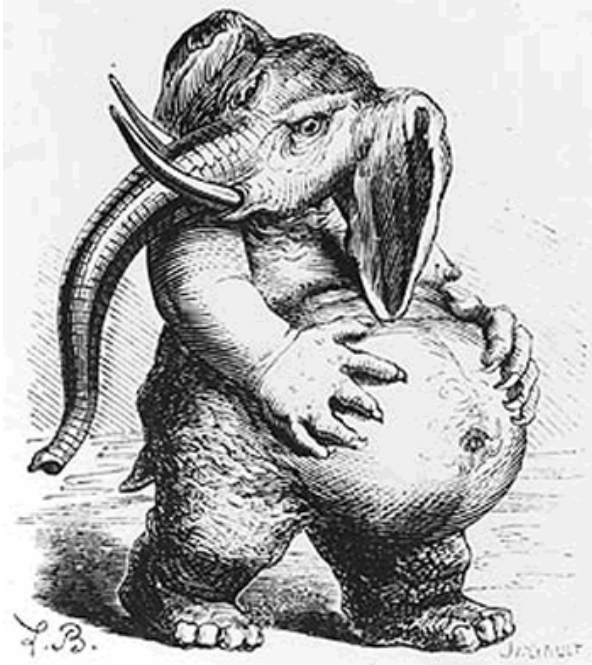
- **La Gula** es **comer o beber en exceso más de lo que el cuerpo necesita.**
- Fomentar el gusto por cierta clase de comida a sabiendas que hacen daño para la salud.
- **Consentir el apetito frutivo por comidas o bebidas lujosas y excepcionales.**
- Consumir bebidas alcohólicas hasta el punto de perder control total de la razón. La intoxicación injustificada que termina en una completa pérdida de la razón es un pecado mortal.
- Consumo de drogas de cualquier clase y en cualquier cantidad.

Santo Tomás de Aquino, cita a San Gregorio en su obra Corpus, (Moralia XXXI, cap. 45) como argumento de autoridad en el estudio de este pecado capital, enumerando 5 hijas, fruto del deleite inmoderado de la gula:

- 1- Torpeza o estupidez del entendimiento, en cuanto la razón adormecida por la inmoderación en la comida y la bebida, pierde el gobierno y abandona la dirección de nuestros actos.
 - 2- Desordenada alegría
 - 3- Locuacidad excesiva
 - 4- Chabacanería y ordinariez en las palabras y en los gestos.
 - 5- Lujuria e inmundicia, que es el efecto más frecuente y pernicioso del vicio de la gula.
- Para develar la gravedad del pecado de gula es necesario revelar las dificultades que crea a la conquista de la perfección cristiana. Tanto es así que los maestros del ascetismo consideran a la mortificación de la gula como el ABC de la vida espiritual. Esto significa que la gula vuelve casi imposible todo esfuerzo ascético serio y perseverante.
 - San Juan Clímaco[52] dirá que "la saciedad en la comida es causa de sensualidad; la mortificación del estómago consigue la pureza. Cuando se acaricia el león a veces se domestica, pero el cuerpo cuanto más se la acaricia se convierte más en bestia."
 - San Gregorio Magno[53] dice que "es imposible vencer la batalla espiritual si primero no vencemos al enemigo que anida dentro de nosotros, esto es la gula".
 - De donde la gravedad de la gula no se mide tanto por su formalidad específica ya que de suyo no constituye pecado grave, sino más bien por las consecuencias nefastas que causa en el alma. Considerada en sí misma no es contraria a la caridad[54], ni contra Dios ni

contra el prójimo, pero si el desorden que se sigue de ella puede ser o no compatible con la caridad. Si tal desorden llega al punto de excluir a Dios, y estar dispuestos a desobedecer su ley sin más, se trata de pecado mortal.

¿Cuál es el demonio capital de la Gula?



El demonio capital de la Gula es **Belcebú**. Conocido también como “El Señor de las moscas” Belcebú es uno de los siete príncipes del Infierno Su nombre deriva a Ba’ al Zebûb, un término despectivo que los hebreos emplearon para burlarse del hecho de que los templos donde era adorado estaban repletos de moscas, insectos que se alimentaban de la carne de los sacrificios que no era recogida y se dejaba pudrir dentro del templo. Los hebreos también aplicaron de forma despectiva este nombre a Hadad y a los otros dioses semíticos que los paganos veneraban bajo el título de “Baal” (“señor” en español). De allí que en realidad Baal y Belcebú sean la misma entidad aunque la diversidad de interpretaciones haya generado equívocos y algunos piensan que son dos demonios distintos.

¿Cuál es la Virtud Capital de la Gula?

La virtud que debes de cultivar contra la gula es la **TEMPLANZA: beber y comer con moderación.**

La virtud de la Templanza también tiene varios ángulos. Aunque la Templanza puede referirse a la moderación en el placer sexual y también oponerse a la avaricia de bienes temporales, en este caso vamos a tratarla como la virtud opuesta a la Gula.

La Templanza incluye la moderación y sobriedad en el comer y el beber.

La virtud de la templanza conduce a evitar toda clase de exceso, el abuso de la comida, del alcohol y del tabaco.

Los remedios contra la gula

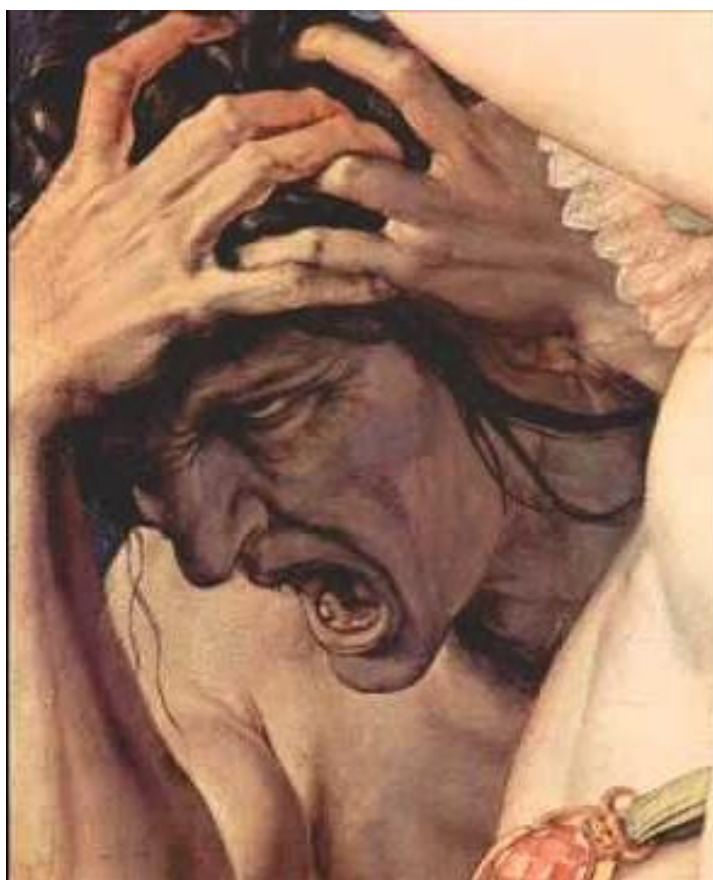
La buena cocina requiere arte, sabiduría en la combinación de los sabores y en su presentación. De igual modo el comer requiere buena disposición que hace del hombre una obra de arte aún cuando está sentado a la mesa. Nos parecen oportunas las reglas que San Ignacio de Loyola trae en sus Ejercicios Espirituales[62]

1. Es buena cosa privarse con el ayuno para disciplinar nuestros apetitos. Quitando de lo conveniente pronto se llegará a la medida adecuada y necesaria.

2. Comer comida ordinaria.

3. Si se trata de comida refinada, comerla en no mucha cantidad.
4. Mientras se come no poner la atención en la comida, con lo que se adquirirá una mayor armonía y orden en el comportamiento y tendrá menos satisfacción en el acto de comer.
5. No fijar única y exclusivamente la atención en la comida.
6. No comer apurado a causa del apetito; es necesario mantener el dominio de sí.
7. Juega mucho el darse cuenta cual es la medida necesaria acerca de la cantidad y establecerla para la recepción de la próxima comida, sin superarla ni por apetito ni por tentación, así venceremos a dos enemigos: el desorden de nuestro apetito y el demonio con su tentación[63].
8. Podemos agregar la participación intensa, activa y creativa en la vida familiar, con diálogo propio y oportuno.

ENVIDIA



La envidia se caracteriza por un deseo insaciable de algo que alguien tiene, y que al envidioso no lo tiene o le hace falta, hasta sentir dolor y angustia injustificada sobre la suerte de la otra persona.

La ley del amor nos lleva a regocijarnos en la suerte del prójimo – los celos son una contradicción a esto. La envidia se lista entre los pecados capitales a causa de los otros pecados a los que se dirige.

Bueno es Dios. Comunica El sus bienes a quienes los merecen. Malo es el diablo, autor de todas las maldades. Y así como el bueno sigue siempre el amor hacia el prójimo, de la misma manera el demonio acompaña siempre la envidia. Estemos prevenidos, pues, hermanos, contra el vicio de

la envidia. No participemos de las obras del adversario, no sea que nos encontremos condenados con él a la misma pena. Pues si el soberbio cae en la pena del demonio, ¿cómo escapará el envidioso del castigo del diablo?

En las almas ningún vicio se arraiga más funesto que la envidia, el cual sin hacer lo más mínimo a los de afuera, es principal y propio mal para quien lo posee. Pues va consumiendo el alma como el orín al hierro. Así como, según cuentan, las víboras horadan al nacer el vientre de la madre que las engendró, así la envidia suele devorar el corazón que la ha criado.

Es la envidia un pesar de la prosperidad del prójimo. De ahí que las tristezas ni las congojas abandonan jamás al envidioso. ¿Es fértil el campo del vecino? ¿Abunda en su casa todo lo necesario para vivir? Todo esto, es alimento para esta enfermedad y aumenta el dolor en el envidioso. De suerte que en nada se diferencia de un hombre desnudo a quien todas las cosas le lastiman. ¿Es alguno valiente? ¿Es de buen parecer? Todo hiere al envidioso.

¿Es otro más elegante en su forma? Otra llaga más para el envidioso.

¿Sobresale uno, entre muchos, por las dotes de su alma? ¿Es admirado y emulado por su cordura y elocuencia? ¿Es otro rico y espléndidamente dadivoso en sus limosnas y en su trato con los necesitados, y es muy alabado por aquellos a quien hace beneficios? Pues bien, todas estas cosas son llagas y heridas que le hieren en medio del corazón. Y lo más terrible de la enfermedad, es, que ni siquiera se descubre. El envidioso anda con la vista baja y está melancólico y se inquieta; y se irrita poco a poco y perece bajo este mal. Si se le pregunta sobre su pasión, se avergüenza de declarar su desgracia y de decir: soy envidioso y cruel; me afligen los bienes del amigo y lamento la alegría de mi hermano; y no tolero la presencia de los bienes ajenos, sino que tengo por calamidad la dicha de mi prójimo. Así debía expresarse si quisiera decir la verdad. Mas prefiriendo no descubrir nada, tiene apresada en su pecho la enfermedad que abraza y roe ocultamente sus entrañas

De modo que

- La Envidia es sentir tristeza porque a otro le va bien o sentir alegría cuando a otro le va mal.
- Comparar los bienes o males míos con los de los demás. Ya la comparación es un inicio de la envidia.
- Resentir las cualidades, bienes o logros de otro, porque yo no los tengo.
- Desear tener los bienes materiales, intelectuales, físicos de los demás. Esto va en la línea de la codicia.
- Desear que los demás no tengan los bienes que tienen, porque yo no los tengo.
- Puede presentarse de varias maneras:
 - . **Comparar** los bienes o males míos con los de los demás. Ya la comparación es un inicio de la envidia.
 - . **Resentir** las cualidades, bienes o logros de otro, **porque yo no los tengo**.

- . **Desear tener los bienes** materiales, intelectuales, físicos de los demás. Esto va en la línea de **la codicia**.
- . Desear **que los demás no tengan los bienes que tienen**, porque yo no los tengo.

La envidia es un pecado muy escondido: casi nunca la persona envidiosa habla de estos sentimientos y pocas veces se manifiestan abiertamente. Por eso es difícil detectar la envidia. La envidia forma parte de los *malos pensamientos*, que las personas suelen pensar que son sólo de lujuria.

Otro problema para detectarla es porque el envidioso se siente con derecho a serlo: pareciera un sentimiento natural, necesario, y no suele verlo como pecado.

Sólo si la envidia se materializa haciendo daño al otro pueda que el envidioso se dé cuenta. Pero pudiera ser puesta en evidencia la envidia cuando buscamos criticar y hasta calumniar al otro para disminuirlo ante los demás.



¿Cuál es el demonio capital de la Envidia?

Leviatán es considerado el Demonio de la Envidia. Es una bestia marina del Antiguo Testamento. esa serpiente sinuosa... el dragón que se encuentra en el mar". Así era Leviatán, la bestia más tremenda y espectacular de entre las bestias de Dios, descrita en el Libro de Isaías

¿Cuál es la virtud capital de la Envidia?

La virtud a cultivar contra la Envidia es la **CARIDAD**. La Caridad se entiende como **un acto o sentimiento benéfico de ayuda al prójimo**, o sea que es amar de verdad a todos tus hermanos, los que te caen bien y los que no.

Pocas veces se entiende en su esencia: **Caridad significa Amor de Dios**. La Caridad es, entonces, una Virtud Teologal por la que la persona puede amar a Dios sobre todas las cosas y amar al prójimo con ese Amor con que Dios le ama y con que la persona ama a Dios.

La caridad también puede significar un **acto de oblación o entrega al otro**. Es el darse de que habla San Pablo.

Pero vista **la caridad como opuesta a la envidia** consiste en **desear siempre el bien del otro**. Y ese deseo o búsqueda del bien del otro puede llegar -inclusive- a nivel heroico cuando se procura el bien del otro, **antes o por encima del bien propio**.

Cristo dijo: *“Amaos los unos a los otros como Yo os he amado”*.

Estímese, pues, como hermoso por naturaleza el bien del alma. Y al que florece por sus riquezas y al que goza de poder y buena disposición corporal y usa bien de lo que tiene, es justo también que se le estime y respete, por cuanto posee los medios comunes para vivir, y distribuye estas cosas con rectitud. Por su generosidad en repartirlas es liberal con los pobres, da socorro corporal a los enfermos. Todo lo demás que le queda cree ser tanto suyo como de cualquiera que lo necesitase. Quien no procede así, más que digno de envidia lo es de compasión, pues tiene mayores ocasiones para ser malo. Porque esto es perderse con mayores riquezas y mercancías. Por lo tanto, si la riqueza es apoyo de la injusticia, digno de compasión es el rico. Si es medio para la virtud, no tiene lugar la envidia; pues su utilidad común se pone al alcance de todos; a no ser que haya alguno tan perverso que envidie sus mismos bienes.

En una palabra; si elevas tus pensamientos sobre las cosas humanas, y pones tu vista en la hermosura y gloria verdadera, muy lejos estarás de tener por dignas de apetecerse y ser envidiadas las cosas perecederas y terrenas. El que está en esta disposición y no admira las cosas mundanas como grandes, jamás será poseído por la envidia.

Si a todo trance ansías la gloria y quieres sobresalir entre todos y por eso no sufres ser el segundo (porque también esto es ocasión de envidia), dirige esa tu pasión cual si fuera un torrente, hacia la adquisición de la virtud. No quieras enriquecerte y buscar la gloria en las cosas de este mundo. No está esto en tus manos. Más sí debes ser justo, sobrio, prudente, valeroso y sufrido en los padecimientos y trabajos por causa de la virtud. De esta manera te salvarás a ti mismo y por mejores bienes, adquirirás más gloria. Porque la virtud está en nuestra mano, y puede adquirirla todo aquel que sea amante del trabajo. La abundancia de riquezas y la hermosura del cuerpo y la honra de las dignidades, no están a nuestro alcance. Por lo tanto, si la virtud es un bien mejor y más duradero, y que sin controversias goza ante todos del primer puesto, a ella debemos aspirar. Pero es muy difícil que la virtud se posea de un alma, si ésta no está limpia de todo vicio y, sobre todo, libre de la envidia.

PEREZA

Es el desgano culpable en el cumplimiento de las obligaciones, en el trabajo y en el estudio, también llamado indolencia. Perezoso no es sólo el que deja pasar el tiempo sin hacer nada, el ocioso; sino también el que realiza muchas cosas, pero rehúsa llevar a cabo su obligación concreta: escoge sus ocupaciones según el capricho del momento, las realiza sin energía, y la mínima dificultad es suficiente para hacerle cambiar de trabajo.

Las SS.EE. hacen una viva descripción del perezoso: pasa el día entre dormir, sestear y descansar (cfr. Prov. 6,10), quiere y no quiere cumplir su obligación (ib. 13,4) porque todo le parecen dificultades (ib. 15,19), y así inventa excusas increíbles: «Fuera hay un león, y si salgo seré muerto» (ib. 20,13). Por eso, perderá todos sus bienes (ib. 20,4) y su campo -su trabajo y su propia alma quedará «lleno de ortigas, cubierto de espinas y arruinada la cerca» (ib. 24,31). Le

llega a comparar con «la boñiga del buey, que todos los que la tocan, sacuden las manos» (Eccli 22,2).



Sin embargo, mientras que esto es parte de la manifestación de la pereza, **el problema central de la pereza como pecado capital es la Acedia. Acedia o pereza espiritual** que es aquella falta de interés en los bienes espirituales y el desgano para responder a las gracias divinas. Acedia etimológicamente significa descuido, negligencia, tedio; y en este sentido fue usada por los clásicos griegos y latinos, para significar el descorazonamiento y el cansancio producidos por las dificultades que no se logran vencer. Los Padres de la Iglesia trataron a menudo del tema, por ser frecuente entre monjes y anacoretas; S. Juan Crisóstomo la llama «terrible demonio del mediodía, torpor, modorra y aburrimiento» (Obras, Tratados Ascéticos, ed. BAC, Madrid 1958, 62).

La acedia es un pecado contra la caridad. El efecto de la caridad es alegrarse de las cosas de Dios, mientras que el de la acedia es entristecerse de los bienes divinos; por eso es un pecado mortal “*ex genere suo*”. Para que de hecho se consume perfectamente el pecado, y, por tanto, sea mortal, no basta sentir una cierta repugnancia por lo espiritual, que no pasaría de ser un pecado leve; es necesario que el entendimiento apruebe esta repugnancia, y deteste los bienes divinos, por las molestias que infligen a la carne. En este caso, además de pecado grave, se enumera entre los capitales, ya que es punto de arranque del que proceden muchas acciones pecaminosas.

S. Tomás (Sum. Th. 2-2 q35 a4 ad2), siguiendo a S. Gregorio Magno, enumera así los principales pecados que se derivan de la acedia:

a) **Desesperación**: es ley de vida que el hombre huya de aquello que le entristece, y el que huye de los bienes espirituales pierde la esperanza (v.) de alcanzar su último fin.

b) **Pusilanimidad**: ante las dificultades que se vislumbran en una empresa, el ánimo se apoca, y no se buscan los medios oportunos -que siempre requieren esfuerzo- para salir de esa situación.

c) **Indolencia ante el deber**: por cuanto no se está dispuesto a abandonar la postura

cómoda y la línea de mínimo esfuerzo.

d) **Espíritu crítico:** contra los bienes espirituales y las personas que nos empujan hacia ellos; es la malicia y el enfado propios de quien, no queriendo cambiar su mala conducta, se refugia en decir que son los otros los equivocados.

e) **Rienda suelta a la imaginación:** el perezoso, al no ser capaz de realizaciones concretas, deja que su imaginación construya castillos en el aire, en los que él es protagonista de grandes hazañas; además de ser una pérdida de tiempo, esas falaces imaginaciones con frecuencia acaban siendo ocasión de pecado.

En pocas palabras el Señor pinta un cuadro de la acedia en la parábola de los talentos (Mt 25,14-30): el mal siervo quiere disculpar su p. -no haber hecho fructificar los dones recibidos-, acusando a su Señor de excesiva severidad, pero de nada valen sus excusas, y ha de oír el juicio que merece su acción: «Arrojadle a las tinieblas exteriores, allí será el llanto y crujir de dientes». Esta enseñanza estaba muy clara en los primeros cristianos, a los que exhortaba S. Pablo: «No seáis flojos en cumplir vuestro deber. Sed fervorosos de espíritu, acordándoos que al Señor es a quien servís» (Rom 12,11).

Por eso, se puede decir **que la acedia es el primer obstáculo para alcanzar la santidad**, porque hace abandonar la lucha ascética (v.), rechaza todo tipo de ayuda y se dispersa en la búsqueda del placer sensible: es el principio de la tibieza (v.). Además «el hombre triste se porta mal en todo momento. Y lo primero en que se porta mal es en que contrista al Espíritu Santo, que le fue dado alegre al hombre. En segundo lugar, comete una iniquidad, por no dirigir súplicas a Dios ni alabarle; y, en efecto, jamás la súplica del hombre triste tiene virtud para subir al altar de Dios» (Pastor de Hermas, Mandamientos, X,3,2, en Padres Apostólicos, ed. BAC, Madrid 1950, 994-995).

El desorden provocado por el pecado original lleva consigo que todos los hombres tiendan a rechazar el esfuerzo que supone realizar un bien debido, y que haya en todos un principio de p.; el pecado consiste en dejar que se desarrolle este principio, y conduzca a acciones u omisiones desordenadas. Así considerada, la p. no se opone a ninguna virtud concreta, sino a todas, y, por tanto, no es un vicio especial: será un pecado de omisión (si lleva a omitir o descuidar un deber preciso) o de comisión (si conduce a violar positivamente la ley natural o divina). Así, p. ej., en cuanto produce tristeza, se opone a la alegría (v.); en cuanto empuja a un desordenado amor al bien corporal, es una forma de sensualidad (v.); y, en cuanto lleva a disminuir el rendimiento en el trabajo, se opone a la laboriosidad (v.).

La gravedad de las acciones perezosas depende de las obligaciones cuyo cumplimiento rechaza. Sin embargo, el hábito de p., aunque en un principio no conduzca por sí mismo a pecados graves, puede ser funesto para la persona, por todo el reato de malas inclinaciones que lleva consigo: la complicación del alma y la mentira (v.), con que se intenta disminuir el propio deber; la disipación en pensamientos inútiles y, muchas veces, dañinos; y sobre todo la ociosidad, «madre de todos los vicios», como indica el dicho popular. El Señor se refiere al rigor con que serán tratados los perezosos cuando dice: «Todo árbol que no dé buen fruto, será cortado y arrojado al fuego» (Mt 7,19). Él mismo dio ejemplo de vida de trabajo, que debe ser imitada por los cristianos.



¿Cuál es el demonio capital de la Pereza?

El demonio capital de la Pereza es Belfegor, (El señor de la apertura) es descrito como un fuerte demonio con aspecto atlético, de varios metros de estatura, cuernos de carnero, de aspecto humano que cambia en las piernas, ya que en vez de pies posee enormes patas de lobo.

¿Cuál es la virtud capital de la Pereza?

Contra el pecado capital de la Pereza se aplica la virtud capital de la **DILIGENCIA**:

Diligencia es interés, responsabilidad, cuidado, eficiencia y también prontitud en el cumplimiento del deber. También significa ánimo para obrar el bien.

La pereza espiritual o acedia como pecado capital se vence «con la diligencia y fervor en el servicio de Dios» (Catecismo Mayor de S. Pío X, n° 963). Diligencia viene de *diligere*, amar; efectivamente, el amor a Dios, y a los bienes espirituales por ser de Dios, es el que vencerá el cansancio que produce la acedia. Esta diligencia y fervor se debe concretar en algunos puntos

Remedios para poner en marcha la Diligencia

I) PARA LA ACEDIA O PEREZA ESPIRITUAL:

a) **Fortaleza para perseverar en la búsqueda de los bienes espirituales**, a pesar de las dificultades que se encuentren; por eso, es bueno proponerse un plan de normas de piedad, empezando por pocas cosas y vivirlo fielmente.

b) **Guarda de los sentidos**, para no desparramarse hacia el exterior; es importante el recogimiento de la vista, la mortificación de la comodidad y del gusto, etc., pero quizá más importante es el control de la imaginación, para que no vague sin sentido.

c) **Confianza en el Señor**, pues «quien ha empezado en vosotros la buena obra, la llevará a cabo hasta el día de Jesucristo» (Philp 1,6). La frecuente consideración de la filiación divina, y de que Dios Padre quiere para cada uno de sus hijos lo mejor, puede ser un buen estímulo contra la acedia.

d) **Acudir asiduamente a la Virgen María** que es «la causa de nuestra alegría», para que disipe la tristeza del corazón, cuando amenaza con aparecer.

e) **Confesión sacramental frecuente**, y si es posible con confesor fijo. Quizá es ésta la recomendación más importante, ya que una buena dirección espiritual hará que se concreten, en la práctica, las indicaciones anteriores.

II) PARA LA PEREZA CORPORAL O EN LO HUMANO:

Son los mismos que para la acedia, aunque aquí convendrá concretar algunos matices:

a) Persuasión de que el tiempo es de Dios, que nos lo ha prestado -como los talentos de la parábola- para que lo administremos: es el instrumento para modelar el perfil de nuestra eternidad; cada instante tiene un valor propio irremplazable.

b) Diligencia en el trabajo: «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy»: comenzar las cosas con ganas es tener hecho más de la mitad.

c) Un trabajo intenso no significa ritmo vertiginoso: la precipitación es una manera de perder el tiempo; las cosas se deben hacer con orden, dedicándoles el tiempo que su importancia requiera.

d)- «Véncete cada día desde el primer momento, levantándote en punto, a hora fija, sin conceder ni un minuto a la pereza. Si, con la ayuda de Dios, te vences, tendrás mucho adelantado para el resto de la jornada. ¡Desmoraliza tanto sentirse vencido en la primera escaramuza! » (J. Escrivá de Balaguer, Camino, nº 191). Este «minuto heroico» no se debe limitar al primero del día, también se puede vivir al empezar y terminar el trabajo, a la hora de cumplir un acto de piedad, etc. Pequeños detalles semejantes a éste, que ayudan a enriquecer el carácter, son fundamentales en la lucha contra la pereza.

e) Alejar los pensamientos inútiles.

f) Evitar a toda costa el ocio (v.), en su sentido peyorativo, teniendo en cuenta que descansar no es no hacer nada, sino realizar actividades que comporten menos esfuerzo: hacer deporte, cultivar una afición, etc.

IRA



La ira es el sentido emocional de desagrado y, generalmente, antagonismo, suscitado por un daño real o aparente conducente a una reacción de irritación y rabia causada por la indignación de sentir que se vulnera lo que creemos merecer. Es también el deseo de **venganza** sobre la otra u otras personas que creemos o sabemos nos han hecho un supuesto daño.

No obstante el deseo de rechazar y castigar al agresor es un sentimiento justo, que el hombre debe excitar en su interior para no quedar indiferente ante el mal. Esta capacidad de la naturaleza humana para reaccionar frente al mal moral es utilizada por la soberbia para repudiar males tan sólo aparentes. Convertido en una inclinación desordenada este hábito conduce al pecado capital de ira o cólera, apetito desordenado de venganza.

La ira es un estado emocional que varía en intensidad, yendo de la irritación leve a la furia intensa.

Las dificultades son siempre para el soberbio un mal porque ante ellas se siente postergado. La soberbia responde entonces mediante la ira, que surge cuando se pretende rechazar al agresor con procedimientos desproporcionados o bien cuando se reacciona airadamente sin tener que rechazar a ningún agresor. Para que la reacción sea proporcionada debe ser justa por el objeto, moderada en cuanto al ejercicio y caritativa en la intención.

Junto a esta **ira-sentimiento** se ha de considerar la **ira-pasión**. El deseo de rechazar el mal encuentra en las pasiones una colaboración indispensable para conseguir su fin. El cuerpo entero entra en acción para fortalecer el deseo del alma, suscitando una emoción violenta. La fuerza

física aumenta en consecuencia, y la voz y la actitud demuestran seguridad y energía. A Jesucristo le vemos justa y apasionadamente airado muchas veces frente a los fariseos y no prescinde de la violencia física para arrojar a los mercaderes del templo (cfr. lo 2,13-17). Otra es la actitud pasional del injustamente airado. Desbordado por la soberbia, el cuerpo adopta actitudes totalmente improcedentes por su misma naturaleza o por la forma con que se presentan.

La ira también puede producirse por la frustración de no alcanzar algún objetivo o necesidad.

La ira como pasión mala tiene sus grados que van desde:

- la impaciencia y el mal humor, hasta
- el furor (demencia pasajera) y
- el odio implacable, pasando por
- la irritación (arrebatos y gestos desordenados) y
- la violencia (palabras y golpes).

Malicia moral. Mientras es simplemente un movimiento transitorio de la pasión incontrolada, es tan sólo pecado venial. Cuando se pierde el dominio de sí mismo y se llega a insultar al prójimo es ya pecado grave: «El que se enoje con su hermano será reo de juicio» (Mt 5,22). Puede, sin embargo, ser leve por defecto del consentimiento o por falta de deliberación. La ira, según S. Gregorio Magno (PL LXXV 724), es un gran obstáculo para el adelantamiento espiritual porque hace perder la prudencia, la amabilidad, el espíritu de justicia y el recogimiento interior. De todos modos, la ira-pasión, como se ha visto, puede ser buena **cuando está en conformidad con las prescripciones de la razón equilibrada y ya no es un pecado.** *Es más bien una cosa digna de elogio y justificable con un celo adecuado.*

¿Cuál es el demonio capital de la Ira?



El demonio capital de la Ira es Amón.

No se debe confundir el nombre de este demonio con el dios egipcio Amón, Amun o Amón Ra. Amón es un vástago de Satanás, es el demonio que tiene a su cargo el mantener la vitalidad de la ira en los seres humanos. Puede inducir al odio y provoca crueles catástrofes entre amantes e incluso hermanos. Controla la mente de los que desea, conduciéndolos a una negación de uno mismo y a la verdad inmanente, provocando una ira incontrolable y sed de venganza a aquellos que provocan dicho malestar.

Crea enemistades y fanatismos tanto religiosos como políticos, así como discriminación de todo tipo.

El culmen de sus poderes puede acabar en homicidio, asesinato, violación, o en casos muy extremos, genocidios y holocaustos.

Al igual que Satanás, puede aparecerse como hermoso a los ojos mortales. En su verdadero aspecto, cabalga una montura infernal y es seco y frío como los hielos. Es descrito a veces como un lobo con cola de serpiente que arroja fuego, un hombre con cabeza de cuervo y dientes de perro o simplemente un hombre con cabeza de cuervo.

¿Cuál es la virtud capital de la Ira?

La virtud a cultivar contra la Ira es la PACIENCIA, ir poco a poco dominando tu carácter, como dicen, cuenta hasta diez antes de explotar, no te permitas gritar, enojarte.

Pide mucho a Dios que te ayude a ser más paciente y verás que lo lograrás. Si tú no puedes Él si puede. La terapia para la ira la da el Señor en *Mt. 11, 29: Aprended de Mí que soy manso y humilde de corazón* Otras traducciones: *paciente de corazón y humilde.....* Y para aprender del Señor hay que estarse a sus pies en oración, para que El vaya haciéndonos semejantes a Él en esa mansedumbre y humildad que requerimos.

HUMILDAD: Para controlar la ira hay que **crecer mucho primeramente en humildad**. Esto nos ayuda a ir aceptando mejor las contrariedades.

MANSEDUMBRE y/o PACIENCIA: Nos ayuda a **controlar los arrebatos de cólera**, al poder soportar con serenidad los momentos que pueden encender la ira. Paciencia para **soportar con paz y serenidad** las adversidades, contrariedades y ataques.

La paciencia modera la tristeza, dando conformidad y aceptación.

¿Por qué tristeza? ¿Qué tiene que ver la tristeza con la ira? La tristeza es la otra cara de la ira. Ambas tristeza e ira denotan inconformidad ante las calamidades y problemas.

La mansedumbre modera los arrebatos de cólera, que son una manifestación de la ira.

Ahora bien, la mansedumbre y la paciencia son **Frutos del Espíritu** (*Gal 5, 22*).

¿Cómo tener esos frutos? Son regalos del Espíritu Santo.

¿Cómo actúa mejor el Espíritu Santo en nosotros?

Con la oración, la oración frecuente y perseverante. Es como un tratamiento de antibióticos: requieren tiempo para comenzar a actuar y tiempo adicional para que su acción perdure.

A medida que **la conformidad se va asentando** en el corazón, **a través de la oración y del auto-control**, la persona puede ir **frenando los movimientos de cólera**.

Otros consejos contra la ira pueden ser: reflexionar antes de obrar; despertar la dulzura y la serenidad rechazando el fanatismo o cualquier forma de apasionamiento desordenado, sin dialogar con él; olvidar las injurias; rechazar sospechas, celotipias y en general toda forma de pesimismo y amargura y, por último, invocar el auxilio divino (cfr. Tanquerey, o. c. en bibl.). Cuando la ira haya desencadenado el odio se recomienda acudir a su antítesis que es la caridad

(v.), recordando el ejemplo de Jesucristo que llamó amigo a Judas y nos enseñó a pedir a Dios que nos perdonara «así como nosotros perdonamos a nuestros deudores». Al luchar contra la ira aumenta la virtud de la paciencia (v.) mediante la que afrontamos con valentía las dificultades.

La lucha contra la ira producida por la indignación justa que se ha desbordado debe reducir la indignación a sus justos límites, pero no apagarla. La indignación justa también puede degenerar en iracundia si el apasionamiento contra el mal se convierte en apasionamiento contra el que ha obrado mal. Por todo ello conviene apagarlo tan pronto como sea necesario: «Si os enojáis, no queráis pecar: no sea que se ponga el sol estando todavía airados» (Eph 4,26). En ocasiones será conveniente apagarlo antes de intervenir cuando haya obligación de atajar las consecuencias de un mal moral: «No reprendas cuando sientes la indignación por la falta cometida. -Espera al día siguiente, o más tiempo aún. -Y después, tranquilo y purificada la intención, no dejes de reprender. -Vas a conseguir más con una palabra afectuosa que con tres horas de pelea. -Modera tu genio, (Escrivá de Balaguer, Camino, 23 ed. Madrid 1965)

CONCLUSIÓN

El tema de los vicios capitales es muy importante no sólo para la teología sino también para la psicología y la espiritualidad. Todos los grandes autores espirituales han dado gran importancia al tema, desde la época de los Padres del desierto hasta los clásicos españoles, como San Juan de la Cruz en su obra Noche oscura.

Los pecados capitales señalan las tendencias generales de nuestra naturaleza desordenada por el pecado original. La lucha espiritual, o aspecto ascético de la vida espiritual, se estructura precisamente a partir de la identificación de aquella tendencia que prevalece en cada individuo ya sea por su temperamento o por los hábitos contraídos en el ambiente familiar o cultural en que se ha movido. La falta de identificación de esta tendencia predominante hace que el trabajo espiritual no rinda a pesar de los muchos esfuerzos que se intenten.

Además los vicios capitales no sólo arrojan luz sobre la dimensión pecaminosa de una persona, sino también sobre el perfil virtuoso que esa persona está llamada a esculpir en su alma, porque no podrá erradicar totalmente el vicio sino a fuerza de arraigar la virtud contraria.

¿Qué cosas ha dispuesto Dios para ayudarnos a vencer los Pecados Capitales?

1. Las gracias actuales que constantemente está regalándonos, pero que muchísimas veces despreciamos. Todo impulso para ser casto, humilde, generoso, etc. es una gracia divina. El no aprovechar esos impulsos es desperdiciar las gracias actuales que Dios nos da.

2. Los Sacramentos:

- la Confesión: para confesar los pecados capitales, para sabernos perdonados y para recibir las gracias específicas que nos llevan a perseverar en las virtudes opuesta a estos pecados.

- La Comunión: que nos da la fortaleza interior para la virtud.

3. La oración: que nos fortalece también en la lucha interior contra los pecados capitales. Dentro de la oración, recordar que un arma muy poderosa es el Rosario. La Santísima Virgen María, es nuestra aliada en la lucha contra estos pecados.

Es por eso muy importante para todo el que desee avanzar en la santidad aprender a detectar estos pecados capitales en su propio corazón y examinarse sobre ellos.

Pecados Capitales	Virtudes para vencerles
1- <u>Soberbia</u> Ante el deseo de alto honor y gloria	<u>Humildad</u> Reconocer que de nosotros mismos solo tenemos la nada y el pecado.
2- <u>Avaricia</u> Ante el deseo de acaparar riquezas	<u>Generosidad</u> Dar con gusto de lo propio a los pobres y los que necesiten.
3- <u>Lujuria</u> Ante el apetito sexual	<u>Castidad</u> logra el dominio de los apetitos sensuales
4- <u>Ira</u> Ante un daño o dificultad	<u>Paciencia</u> Sufrir con paz y serenidad todas las adversidades.
5- <u>Gula</u> Ante la comida y bebida	<u>Templanza</u> Moderación en el comer y en el beber
6- <u>Envidia</u> Resiente las cualidades, bienes o logros de otro porque reducen nuestra auto-estima	<u>Caridad</u> Desear y hacer siempre el bien al prójimo
7- <u>Pereza</u> Dela desgana por obrar en el trabajo o por responder a los bienes espirituales	<u>Diligencia</u> Prontitud de ánimo para obrar el bien

APENDICE

Como ultima parte de este tratado, vamos a poner como anexo un escrito de San Alfonso María de Ligorio, doctor de la Iglesia y apóstol mariano por excelencia, que ayuda y completa este trabajo sobre todo para luchar en contra de estos pecados capitales.

LA TIBIEZA VOLUNTARIA

La tibieza lleva al alma a la rutina, a la indiferencia, a la frialdad, al apartamiento de las cosas de Dios

Hay dos especies de tibieza, una inevitable, otra que puede evitarse. La primera es la que sufren en el estado presente aun las almas espirituales, que por su fragilidad natural no pueden evitar el caer alguna vez en ligera culpa, aunque sin pleno consentimiento. Sin una gracia especial, concedida ciertamente a la Madre de Dios, ninguna alma hay exenta de este defecto, el cual es una consecuencia de la naturaleza corrompida por el pecado original.

Permite el Señor estas manchas en las almas de sus santos, para conservarles en la humildad. A menudo, pues, se sienten disgustados, sin fervor en sus ejercicios espirituales, y en estos momentos de aridez les es más fácil caer en algunas faltas, a lo menos indeliberadamente. Por lo demás, los que se encuentran en este estado, no por esto deben descuidar sus devociones de costumbre, ni desmayar. No crean por esto tampoco haber caído en la tibieza, porque esto no lo es: sigan sus ejercicios y oraciones: aborrezcan sus faltas, y renueven a menudo la firme resolución de ser enteramente de Dios: tengan confianza en Dios, que Dios les consolará.

La verdadera tibieza, la tibieza verdaderamente deplorable, es la que siente el alma cuando voluntariamente cae en pecados veniales y se duele poco de ellos y aún menos se esfuerza por evitarlos, diciendo que no son nada. ¡Y qué! ¿No es nada desagradar a Dios? Santa Teresa decía a sus religiosas: Hijas mías, guárdeos Dios de todo pecado voluntario, por leve que sea.

Suele decirse: pero estos pecados no nos privan de la gracia de Dios. Los que así hablan se hallan en grave peligro de perder efectivamente la divina gracia, cayendo en pecado mortal. San Gregorio dice, que el que voluntariamente cae en pecados veniales, y esto por hábito, sin dolerse ni pensar en la enmienda, no se detiene en donde cae, sino que va rodando hacia el abismo.

Las enfermedades mortales no proceden generalmente de un desorden grave, sino de muchos desórdenes ligeros repetidos con frecuencia: así pues muchas almas son impelidas a pecar mortalmente por la frecuencia con que repiten los pecados veniales. Dejan el alma tan débil estos pecados, que cuando se ve asaltada por alguna tentación violenta, no tiene fuerza para resistir y cae en ella.

El que desprecia las cosas pequeñas, poco a poco caerá.

El que no atiende a las pequeñas caídas vendrá un día a caer en algún precipicio. El Señor ha dicho: Porque eres tibio... comenzaré a vomitarte de mi boca. Y ser vomitado de Dios significa ser de él abandonado, o a lo menos privado de aquellos divinos auxilios especiales, que tan indispensables son para mantenerse en su gracia.

Meditemos bien este punto. El concilio de Trento condena a los que dicen, que podemos perseverar en el camino de la salvación hasta la muerte sin socorro especial del Señor.

No podemos pues perseverar en la gracia hasta la muerte sin un socorro especial y extraordinario del Señor.

Pero Dios lo rehúsa con justicia, los que no tienen escrúpulo en cometer voluntariamente pecados veniales. ¿Tiene acaso Dios obligación de conceder ese socorro especial a los que no temen disgustarle cada instante voluntariamente?

Quien escasamente siembra, escasamente también segará, dice el Apóstol. Si somos mezquinos con Dios, ¿cómo podemos esperar que sea Dios liberal con nosotros?

Infeliz aquella alma que hace paces con el pecado, aunque sea con el venial. Caminará de mal en peor, porque las pasiones van tomando cada día mayor imperio sobre ella, viniendo a menudo al fin a cegarla; y el ciego fácilmente puede caer en el precipicio cuando menos lo piensa. Temamos pues caer en la tibieza voluntaria: la tibieza voluntaria es semejante a la tisis, que no asusta al enfermo; pero es tan maligna que difícilmente se cura nadie de ella.

Por lo demás, aunque difícilmente se corrige una alma tibia, no por eso faltan remedios si quiere hacerlo. En primer lugar debe resolverse a salir de aquel miserable estado toda costa. Debe por tanto huir de toda ocasión de caída; porque sin esto no habría esperanza de enmienda; y encomendarse a menudo a Dios, rogándole con fervor le conceda fuerzas para salir de tan lamentable estado, sin dejar de rogar hasta verse libre de él.

Señor, tened piedad de mí. Conozco que merecería que me vomitáseis: tan tibio he sido en amaros. Me encuentro sin amor, sin confianza y sin fervor; Jesús mío, no me abandonéis. Tendedme vuestro brazo omnipotente, y sacadme de esta fosa de tibieza en que me miro sumergido.

Hacedlo por los méritos de vuestra pasión, que son toda mi esperanza. Virgen Santa, vuestros ruegos pueden socorrerme. Rogad a Dios por mí.

San Alfonso María de Liguorio

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica,
- 2.- P. Jorge Loring. Para salvarte
- 3.- Antonio Royo Marín O-P.: Teología de la salvación, 1ª, III, nº 55. Ed. B.A.C. Madrid
- 4.- http://www.mercaba.org/ARTICULOS/V/VICIOS/los_vicios_capitales_en_la_suma.htm
- 5.- <http://ec.aciprensa.com/wiki/Humildad>
- 6.- <http://es.catholic.net/op/articulos/29918/hay-dos-clases-de-pecados.html>
- 7.- <http://www.religionenlibertad.com/que-es-la-concupiscencia-40636.htm>
- 8.- https://www.ewtn.com/spanish/preguntas/pecado_mortal_y_venial.htm
- 9.- <http://www.monografias.com/trabajos97/7-pecados-capitales/7-pecados-capitales.shtml#losdemonia#ixzz442Juw6fd>
- 10.- <http://infocatolica.com/blog/puertadedamasco.php/1112141137-la-lujuria-y-sus-hijas>
- 11.- <http://www.mercaba.org/Rialp/P/pereza.htm>
- 12.- <http://www.mercaba.org/Rialp/I/ira.htm>
- 13.- http://www.mercaba.org/ARTICULOS/V/VICIOS/gula_moreyra.htm
- 14.- <http://www.mercaba.org/Rialp/P/pereza.htm>
- 15.- http://www.buenanueva.net/confsn_cncia/pcadosCapitls.html