



Herido por el pecado original, **el hombre se enfrenta cotidianamente a tres enemigos: el demonio, el mundo y la carne.** Y tras la "crítica" decisión de seguir a Cristo, en seguida se descubre que la vida cristiana se parece mucho al deporte: para perfeccionar el juego hay que entrenar mucho más de lo que parecía.

Es la comparación a la que recurre un joven sacerdote para ofrecer unos buenos consejos para la vida espiritual. Clayton Thompson es vicario en la parroquia de San Bonifacio en Lafayette (Indiana, Estados Unidos) y fue ordenado en 2013.

En un artículo en Those Catholic Men explica que **luchar contra el pecado y la tentación que conduce a él es complicado en ocasiones, pero que "son las cosas pequeñas las que, con la gracia de Dios, nos llevan a la victoria".**

Siguiendo las pautas de un "gigante espiritual" como San Francisco de Sales (1567-1622) y su Introducción a la vida devota el padre Thompson desmonta seis estrategias equivocadas y propone las contrapuestas. Traducimos, con algunas adaptaciones, sus propuestas (las citas de San Francisco de Sales son todas de la Parte IV: Los avisos necesarios contra las tentaciones más ordinarias; el número indica el capítulo del que están tomadas).

1. No ames la tentación.

Parece obvio, ¿no? Pero, asumámoslo, incluso después de romper con ciertos pecados, la tentación hacia ellos aún puede hacernos sentir bien. **Cuando un tipo ha apartado de su vida la rabia y la ira, regodearse en el pensamiento de lo que le diría a la gente que le ha hecho mal puede darle una gran sensación de victoria.** Un hombre que nunca traicionaría a su mujer puede sentirse muy a gusto dándole vueltas a la idea de hacer una visita a esa chica de la oficina que le mira con buenos ojos.

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

"La complacencia sirve, ordinariamente, de paso para llegar al consentimiento"
(3).

2. No te pongas en tentación.

Esto es un asunto tanto de previsión como de honestidad. Primero, requiere previsión: si sé que cada vez que converso con esas personas a la hora de comer terminamos hablando de asquerosidades y cotilleando de los demás, es culpa mía si caigo en murmuraciones y deshonestidades. Al mismo tiempo, requiere honestidad: a menudo, **cuando nos ponemos en situaciones porque nos decimos a nosotros mismos que estamos “por encima” de ciertos pecados.** Esto puede ser verdad, pero es menos frecuente de lo que nos gusta pensar. Si me he dado cuenta de que me gustan ciertas tentaciones, tengo que ser honesto en evitar las situaciones que me conducen a ellas. Es lo que se llama “evitar la ocasión de pecado”.

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

“Ocurre, a veces, que la sola tentación es pecado, porque somos causa de ella” (6).

3. No te angusties.

La tentación no es pecado (punto 1) siempre que no seamos causa de la tentación poniéndonos en la situación que la genera (punto 2). Si quiero algo que no es mío y siento el impulso de llevármelo cuando nadie me ve, mientras sea un sentimiento se queda solo en una tentación molesta. **Las cosas empiezan a ir mal cuando nos ponemos histéricos por sentirnos tentados. Cuando perdemos la paz, empezamos a creernos la gran mentira del Tentador de que nunca superaremos el sentimiento de una lucha cuesta arriba...** hasta que nos rindamos. Y cuando esa mentira se instala en nuestra mente, el siguiente paso es la caída.

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

“La inquietud es el mayor mal que puede sobrevenir a un alma, fuera del pecado” (11).

4. No escuches a la tentación.

San Francisco de Sales distinguía entre tentaciones mayores y menores: por ejemplo, la tentación de matar a alguien y la de enfadarse con él; la de robar algo y la de codiciarlo; la de cometer perjurio y la de decir una mentira; la de cometer adulterio y la de no guardar la vista. Mientras que **contra las grandes tentaciones tenemos que luchar con todas nuestras fuerzas, con las tentaciones pequeñas dice San Francisco de Sales que nuestra principal tarea es simplemente dejarlas pasar:** deshacernos de ellas tranquilamente y no dejar que nos roben la paz. Es el viejo truco del elefante rosa: cuando más intentamos no pensar en elefantes rosas, más ocupan nuestra conciencia. **Cuando surjan las tentaciones y las reconozcas como tales, recházalas y sigue tu camino, no dedicándoles ni solo pensamiento más. Si no, se hacen abrumadoras.**

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

“Desprecia, pues, estos pequeños ataques... No hagas otra cosa que alejarlos sencillamente, sin combatirlos ni responderlos de otra manera que con actos de amor a Dios” (9).

5. No conviertas la tentación en una cuestión de voluntad.

Cuando un hombre está intentando superar un cierto pecado en su vida, con frecuencia se descorazona por su debilidad al luchar contra las tentaciones hacia ese pecado. Muchas veces, el problema es de perspectiva. Si mi aproximación a la vida moral es decir “le voy a demostrar a Dios lo bueno que soy no pecando”, en vez de “amo a Dios y por tanto odio el pecado y quiero dominarlo porque perjudica mi relación con Él”, no hay que sorprenderse si Dios me permite caer: pensaría que soy mi propio salvador. **La confianza en uno mismo es una de las principales causas de la caída. Cuando vienen las tentaciones, la clave está en confiar más intensamente en la gracia de Dios, humillarse ante Él y amarle más.**

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

“Espera tu liberación más de la bondad y providencia de Dios que de tu industria y diligencia; si buscas tu liberación por amor propio, te inquietarás y acalorarás en pos de los medios, como si este bien dependiese más de ti que de Dios” (11).

6. No te calles.

Quizá una de las verdades más importantes que recordar al hablar del pecado y de la tentación es que no estamos solos en esta lucha. **Dios está ahí, pero también el Maligno.** El Maligno no es un cuento de brujas: es real e influye en tu vida. Aunque una buena parte de las tentaciones provienen del desorden en nuestras almas, Satán y los espíritus malignos son también intensamente activos. **Uno de los mayores peligros es intentar luchar por tu cuenta contra una inteligencia-angélica-entregada-al-mal.** Comenta con otras personas tus luchas: ten otras personas a quienes rendir cuentas, un confesor habitual que conozca tu alma y comprenda las tretas de Satanás. **Esa apertura y honestidad es esencial para vencer los pecados que nos conducen a la desgracia.**

¿Qué aconsejaba San Francisco de Sales?

“El gran remedio contra todas las tentaciones, grandes y pequeñas, es desahogar el corazón y comunicar a nuestro director todas las sugerencias, sentimientos y afectos que nos agitan. Fíjate en que la primera condición que el Maligno pone al alma que quiere seducir es el silencio” (7).

"Son las pequeñas cosas las que cuentan en la vida", concluye el padre Thompson: "Así

que haz caso a San Francisco de Sales y lucha contra las tentaciones en la forma correcta".