ABURRIMIENTO O DEPRESIÓN ESPIRITUAL (LA ACEDIA)

Señor, al escribir estas páginas, me doy cuenta de que en esta sociedad descristianizada y que no cuenta mucho contigo sino en el dinero, poder y placeres, hay gente que cae en esta enfermedad.

Se me vienen a la mente las palabras de san Agustín:"Señor, estamos hechos de tal forma, que sólo en ti encuentra sentido nuestra vida".

A todos cuantos sufren esta enfermedad espiritual, ya saben el remedio al término de estas sencillas páginas. Con Dios hay felicidad y sentido a lo que pensamos, hablamos y hacemos. Sin Dios, sólo se encuentra el vacío, causante de la acedia.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

MÁLAGA-29 DE AGOSTO-2007

-De la *acedia* no se suele hablar. No se la enumera habitualmente en la lista de los pecados capitales. Difícilmente se encontrará su nombre fuera de los manuales y diccionarios de moral. Muchos son los fieles, religiosos y catequistas incluidos, que nunca o rarísima vez oyeron nombrar la *acedia* y pocos sabrán ni podrán explicar en qué consista.

Sin embargo la *acedia* existe y abunda por ahí, aunque pocos sepan cómo se llama. Se la puede encontrar en todas sus formas: tentación, pecado actual, hábito extendido como una epidemia, y hasta en forma de cultura con comportamientos y teorías propias que se trasmiten por imitación o desde sus cátedras, populares o académicas. Si bien se mira, puede describirse una verdadera y propia civilización de la *acedia* por lo cual parece conveniente ocuparse de ella..

DEFINICIONES

La acedia es propiamente una especie o una forma particular de la envidia O sea que es una especie de tristeza

Santo Tomás de Aquino, la define como: *"tristeza por el bien divino del que goza la caridad".* O sea, envidia a Dios; tristeza por los bienes espirituales.

El *Catecismo de la Iglesia Católica (=CIC)* la define así: *"La acedia o pereza espiritual llega a rechazar el gozo que viene de Dios y a sentir horror por el bien divino"* (CIC 2094).

El *Catecismo de la Iglesia Católica (=CIC)* ubica la *acedia* entre los pecados contra la Caridad: 1º) indiferencia, 2º) ingratitud, 3º) tibieza, 4º) *acedia* y 5º) odio a Dios. La acedia se manifiesta en forma de indiferencia,

ingratitud y tibieza. Su culminación es el odio a Dios.

La acedia es, pues, tristeza por un bien y por lo tanto es una especie de envidia. ¿Qué la distingue de la envidia en general? Que mientras la envidia es tristeza *por cualquier bien terreno* y genérico de la criatura, la acedia es tristeza *por el bien divino,* ya sea en Dios mismo ya en sus criaturas.

En otro lugar, el *CIC*, tratando de la oración, enumera la acedia entre las tentaciones del orante: *"otra tentación a la que abre la puerta la presunción, es la* acedia*. Los Padres espirituales entienden por ella una forma de aspereza o desabrimiento debidos a la* pereza*, al relajamiento de la ascesis, al descuido de la vigilancia, a la negligencia del corazón. `El espíritu está pronto pero la carne es débil' (Mateo 26,41)"* (CIC 2733).

La acedia es el pecado que se opone directamente a la caridad o amor a Dios. Se entristece de las cosas que alegran a los que aman a Dios, y se entristece de que haya alguien que lo ame.

El nombre de la acedia es figurado. Acedia viene de Acidez. Es la acidez que resulta del avinagramiento de lo dulce. La dulzura misma de la caridad, agriada, da lugar a la acedia. La acedia se opone al gozo de la caridad como por fermentación, por descomposición y transformación en lo opuesto. El espíritu de acedia es avinagrado, agriado, para lo religioso.

La acedia es igualmente enfriamiento o entibiamiento del fervor de la caridad. Como se dice en el Apocalipsis: *"tengo contra ti que has perdido tu amor de antes"* (Apoc. 2,4); *"puesto*

que no eres frío ni caliente, voy a vomitarte de mi boca" (Apoc. 3,16).

Tomado de: *"Pecados y Virtudes. El lazo se rompió y volamos"*. **Horacio Bojorge**

Hay muchas forma de aburrimiento. Existe el aburrimiento como una melancolía vaga, pasajera, sin causa aparente y caracterizada por el disgusto de toda cosa. Este sentimiento de aburrimiento que se apodera repentinamente del alma y la sumerge bruscamente en una tristeza abrumadora ha sido descrita por los poetas románticos. De hecho, una tal languidez moral tiene que tener una causa, pero no es una enfermedad del alma en la medida en que ella es pasajera.

Hay también aburrimiento de personas amadas cuya ausencia nos hace sufrir. El duelo de los seres queridos engendra este aburrimiento: se aburre por los padres, el esposo, esposa, amigos íntimos cuyo recuerdo asalta nuestra memoria.
Este aburrimiento, que es la tristeza de un amor privado de su objeto no es de por sí, una enfermedad del alma.

Si se considera el trabajo, las ocupaciones, las actividades culturales, se encuentra ahí aburrimiento en la medida en que hay una pérdida de gusto o de interés. Porque no estamos hechos para la nada. Por

eso muchas personas agitadas, que viven replegadas sobre sí mismas, sea por incapacidad de librarse de sus actividades valorizantes, sea porque no saben qué hacer,- al no tener un fin o interés particular-, se meten el en el aburrimiento. Con mucha mayor razón, las personas más jóvenes que quisieran trabajar pero no pueden encontrar trabajo, serán probadas por el aburrimiento.

Todas estas formas de aburrimiento no son, de por sí, enfermedades del alma; sin embargo pueden conducir a un malestar espiritual del aburrimiento, si el alma toma se aleja de Dios.

El aburrimiento, la enfermedad del alma, al unirse al mal general de la tristeza, es en efecto una especie de depresión de orden espiritual, que se expresa por el disgusto, el abatimiento, que quita al alma que sufre su impulso, su entusiasmo e incluso el interés por las cosas espirituales, es decir, por los actos de la virtud de religión: la oración, la penitencia, la lectura espiritual, el estudio de las verdades religiosas,

el culto divino en general. Los antiguos llamaban a esta depresión espiritual “acedia”.

La persona deprimida espiritualmente puede no serlo en los planos físico y psíquico. Pues busca ordinariamente compensar el vacío espiritual que experimenta en múltiples preocupaciones y distracciones. El trabajo, manual u otro, un interés creciente por el arte, las ciencias, el pasa tiempo..., vienen a canalizar toda la atención y a reclamar todas las energías. Ya no hay lugar para Dios. El alma desviada de su verdadero centro, que es Dios,- puesto que está hecha a su imagen y sólo puede encontrar en descanso- siente una profunda desgana o malestar, una tristeza, una morosidad que le unen a la piel e intenta olvidar mediante la huida en actividades externas que se busca.

2. Las especies de aburrimiento o disgusto espiritual

El aburrimiento espiritual, que priva al alma de la alegría de Dios puede ser, o una prueba, habitualmente pasajera, o una enfermedad espiritual extremadamente peligrosa. Como estas dos clases de aburrimiento producen los mismos efectos negativos en el alma, los remedios para ambas serán sustancialmente las mismas.

A) Como prueba, el disgusto de las cosas espirituales corresponde a lo que los maestros espirituales llaman desolación. Cuando define la desolación, san Ignacio de Loyola describe lo que es la prueba del aburrimiento o acedia en un alma que tiende a progresar en la unión con Dios.

El alma desolada no experimenta ya el consuelo de Dios, que la inflamaba en el amor de su Creador: no siente ya alegría interior que la llamaba y la atraía a cosas celestes y a su propio bien y la llenaba de paz. Al contrario, está invadida de tinieblas y turbación interior. Se siente atraída hacia lo que es bajo y terrestre, inquieta ante las diversas agitaciones y tentaciones. Está impulsada a perder confianza, a vivir sin esperanza, sin amor. Se encuentra entonces perezosa, tibia, triste y como separada de su Creador y Señor. (Ejercicios espirituales nn.316-317).

“La prueba del disgusto de los ejercicios espirituales no es una prueba ligera, afirma san Agustín; si te aflige, reconoce tu miseria y exclama al Señor para que te libere. Y cuando hayas sido liberado, canta en seguida sus misericordias. En la eventualidad e incluso en la necesidad de esta prueba purificadora, san Bernardo enseña a sus discípulos: “Sin duda, en el comienzo (de vuestro combate espiritual contra los afectos carnales) vuestro corazón se llenará de tristeza; pero esta tristeza dará pronto paso a la alegría. En efecto, vuestros afectos serán purificados, vuestra voluntad será renovada, o más bien se creará una nueva en vosotros, de suerte que todo lo que os había parecido difícil, incluso imposible, os parecerá lleno de dulzura y la abrazaréis con una especie de avidez”. Estas palabras son el eco de las que pronunció Jesús a sus apóstoles después de la Cena, una hora antes de entrar

en su dolorosa agonía: “En verdad, en verdad os digo que lloraréis y os lamentaréis y el mundo se alegrará. Vosotros os pondréis tristes, pero vuestra tristeza se cambiará en gozo” (Juan 16,20).

San Agustín recuerda que en su agonía, Jesús fue abrumado por la tristeza y el abatimiento, diciendo: “Mi alma está triste al morir”. Y clavado en la cruz, suspiraba: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”.

Aunque este abatimiento, incluso grave, pueda sentirse sin ninguna falta, subraya que hay siempre en ti la voluntad de actuar o de sufrir conforme a la voluntad de Dios, como Jesús. Si recibes de la mano de Dios la pena de esta desolación, pronto serás reconfortado con

Jesucristo mediante el consuelo de un ángel, o la del mismo Dios”.

B) Cuando el disgusto espiritual es un estado permanente del alma, o en razón de la negligencia que hay que tomar los medios para superarla, o en razón de la tibieza en la que se ha dejado caer, y que se convierte en una verdadera torpeza espiritual que la repliega sobre sí misma, separándola cada vez más de Dios, se encuentra ante una enfermedad espiritual extremadamente peligrosa. Pues esta enfermedad engendra en el alma, según san Gregorio Magno, la malicia, el rencor, la pusilaminidad, la desesperanza y la búsqueda de los placeres ilícitos. En su disgusto por la piedad y por lo divino, el alma llega a apartarse de toda práctica religiosa y a no tener ya el deseo sólo por las cosas del mundo. Estima no

solamente no tener necesidad de la religión, sino que al no comprender nada de la sabiduría y de la bondad de Dios que hace que todos los males se dirigen al bien de los que lo aman, se convierte, como dice san Juan Clímaco, en "una calumniadora de Dios que no tiene ni corazón ni bondad".

La depresión espiritual o acedia, como forma de tristeza y de aburrimiento frente a todo lo que es del dominio religioso, actúa a la manera de un cáncer que mina ante todo la virtud de la esperanza y por consiguiente quita al alma su valor, su fuerza, su energía, al arrojarla al desaliento o indiferencia religiosa.

Esta enfermedad espiritual, enemiga de la perseverancia, explica sin duda un gran número de fallos en la fe. Al ser socialmente contagiosa, en razón de la mentalidad mundana en la que se enraíza, es en gran

parte responsable del desinterés colectivo dela religión, que se expresa hoy por la disminución muy sensible de la práctica religiosa.

Es pues una enfermedad espiritual, aunque sea casi desconocida con su antigua apelación o nombre. Que hoy se le den otros nombres que corresponden a sus efectos, como la morosidad, el aburrimiento o el disgusto por la religión, el olvido de Dios, no es menos importante y lamentable para la salud de las almas.

3. SUS CAUSAS

A) En el aburrimiento, considerado como una prueba de desolación espiritual permitido por Dios, san Ignacio de Loyola da tres razones principales:

“ la primera: porque somos tibios, perezosos o negligentes en nuestros ejercicios espirituales; es entonces la causa de nuestras faltas y que el consuelo se aleje de nosotros.

“la segunda: para experimentar lo que valemos y hasta dónde podemos ir en el servicio de Dios y su alabanza, sin un tal salario de consuelos e inmensas gracias.

“la tercera: para darnos el aprendizaje y el conocimiento de la verdad, para sentir interiormente, que no depende de nosotros el nacimiento o la conservación de una inmensa devoción, un amor intenso, lágrimas, ni ninguna otra consolación espiritual, sino que todo es don y gracia de Dios: y para que no vayamos a hacer nuestro nido en el prójimo y hacernos subir el espíritu hasta el orgullo y la vanagloria, atribuyéndonos la devoción u otros efectos del

consuelo espiritual”. (Ejercicios Espirituales n. 322).

B) San Juan Clímaco piensa que la acedia o aburrimiento, como mal del alma, es debida sobre todo a la relación espiritual, a la pereza, a un espíritu de insumisión. Afirma que “el hombre sumiso no conoce este defecto, las cosas sensibles son para él ocasión de prosperar en el dominio espiritual, antes de ser invitado a la tibieza. La acedia será entonces una sanción en el alma por su falta de generosidad. También, escribe, un alma generosa reanima el espíritu cuando está muerto pero la acedia y la pereza disipan todo el tesoro de las virtudes”.

Es también un sentimiento de Juan Mosch, de Talasio y de san Juan Damasceno que fueron en su tiempo grandes maestros espirituales. En la vida de los Padres del desierto, se lee este hecho: Se puede decir que las causas más generales del disgusto espiritual que lleva hoy a un gran número de almas a apartarse de Dios y a buscar su felicidad en el placer de los sentidos es la disminución, cuando no el completo desprecio, de las virtudes de la fe, esperanza y caridad.

La civilización materialista en la que vivimos tiende a minar o acabar con los fundamentos divinos de la vida religiosa. Sería hoy insensato creer y esperar en un Dios que no se ve; la sabiduría consistiría en construirse a sí mismo su propia felicidad en base a los bienes de este mundo. La desorientación

espiritual de las almas en provecho de un apego grande a las cosas de este mundo sólo puede arrastrar a sentirse cada vez más amargado por el vacío espiritual en el que están sumergidos. La ausencia de Dios, sobre todo si es la consecuencia del rechazo voluntario, desemboca en la inmensa tristeza del aburrimiento y del disgusto espiritual.

4. SUS REMEDIOS

Que el aburrimiento espiritual o acedia se considere como una prueba purificadora o enfermedad del alma, los remedios son los mismos:

1) Ante todo no huir

Es la primera regla que da Casiano respecto a la acedia en sus “Instituciones monásticas”, en el libro X, capítulo 25:” Está probado por la experiencia, afirma, que no se combate la

acedia mediante la huida, sino que hace falta resistirla para superarla”.

Huir ante esta tentación significa confesarse vencido y alejarse de Dios. Un día u otro, ante sus deberes religiosos, todos los hombres deben luchar contra la fatiga, la negligencia, la pereza, el desaliento y perseverar cueste lo que cueste en el servicio de Dios. Esta perseverancia puede exigir mucho valor.

2) No perder confianza y recurrir a Cristo

“Cuando te sientas caído en la torpeza, la acedia y el disgusto, dice san Bernardo no entres por eso en la desconfianza y no abandones tus ejercicios espirituales, sino busca la mano del que puede asistirte,

conjúrale a ejemplo de la Esposa del cantar de los Cantares, síguele hasta que te sientas reanimado y despierto por la gracia...Así llegas pronto y alegremente a decir:”He corrido por la vía de tus mandamientos, apenas mi corazón se ha dilatado” (Salmo 118,32).

3)Mantén la mirada del alma fija sólo en el recuerdo de Dios

Escaparemos de este malestar hecho de torpeza y tibieza, enseña Diadoco de Foticio, si nos imponemos en nuestro pensamiento límites estrechos, manteniendo nuestra mirada fija sólo en el recuerdo de Dios. Únicamente así el espíritu podrá volver sin tardanza a su fervor y salir de esta turbación irracional”.

Cerremos todas sus salidas por el recuerdo de Dios, una obra que debe satisfacer plenamente su capacidad de ejercicio. Es preciso darle al Señor la única ocupación para llegar enteramente a este fin. Se dice efectivamente:” Nadie puede decir Señor si no es por el Espíritu Santo” (1 Corintios 12,3).

Sin embargo y sin cesar- en su celda interior-, mantiene su mirada tan estrechamente fija en esta palabra que no se desvía por imaginaciones. Efectivamente, todos los que meditan sin cesar este nombre santo y glorioso en la profundidad de su corazón se convierten un día en capaces de ver la luz de su espíritu. Pues, si se retiene este nombre en el pensamiento con esmero cuidado, consume todas las manchas o huellas que pueden navegar en el alma, en la fuerza del sentimiento. “Nuestro Dios es un fuego que

consume” (Dt 4,24) se dice. De donde viene que,, desde entonces, el Señor atrae al alma a un gran amor de su gloria. Pues si este nombre glorioso y muy deseable permanece de modo duradero en la memoria del espíritu, con el fervor del corazón, establece en nosotros la disposición habitual de amar la bondad, sin que nada sea ya un obstáculo. Es, en efecto, la piedra preciosa que sólo puede comprarse tras haber vendido todo su bien, y cuyo descubrimiento proporciona un alegría indecible” (Diálogo de Foticio, La perfección espiritual, Migne París 1990, p. 41-42).

4)No cambiar nuestra decisiones anteriores

De la fuerte experiencia espiritual de los antiguos y de la suya propia, san Ignacio de Loyola nos compromete a “no cambiar en período de desolación, sino mantenernos con

firmeza y constancia en las decisiones y en la determinación en la que se estaba el día que precedió a la desolación, o en la determinación en la que se estaba durante la consolación que precedía". Y nos da la razón de esta regla de conducta, recordándonos que "en la consolación es el espíritu el que nos guía y nos aconseja y en la desolación está el mal, cuyos consejos no pueden hacernos tomar un camino que desemboque ahí". (Ejercicios Espirituales n. 318).

5) Cambiar nosotros mismos

San Ignacio nos advierte sin embargo que "si en la desolación (o el disgusto espiritual) no hace falta cambiar nuestras decisiones primeras, es por el contrario excelente que cambiemos nosotros vigorosamente haciendo todo lo contrario de lo que nos sugiere la languidez que sentimos, es decir, metiéndonos en los ejercicios espirituales"(oración, examen de conciencia, penitencia).

6)Permanecer en la paciencia

La paciencia viene a solucionar todas las dificultades. Por ella crece la fuerza del alma. También, si el alma está sumida en una desolación que se prolonga, un aburrimiento que no parece terminar, de trabajar, dice san Ignacio que hay que permanecer en la paciencia que es opuesta a las vejaciones que le vienen".

Es a menudo porque falta paciencia por lo que entra el desaliento y al aburrimiento que agrava más al enfermo. Soportada con paciencia y combatida como se debe, la desolación se vencerá con la gracia de Dios y el alma hallará la paz y la alegría.

7) Permanecer en la humildad

La alegría y la desolación que se suceden por períodos en nuestra alma, es importante permanecer en la humildad y en la confianza. Es un consejo precioso de san Ignacio que sintetiza las enseñanzas de los maestros que le precedieron: "el que es consolado debe intentar v humillarse cuanto le sea posible pensando en lo poco que vale la desolación en el tiempo, sin esta gracia o esta consolación. Al contrario, el que está desolado debe pensar que puede mucho con la gracia que basta para resistir a todos sus enemigos, tomando fuerzas en su Creador y Señor" (Ejercicios Espirituales n.324).

San Bernardo veía en esta actitud de humildad y de confianza, un remedio preventivo de la acedia o aburrimiento espiritual:

“Y si os alegráis en la gracia de Dios, cuando está presente, no creáis sin embargo poseer este don como un derecho que se ha adquirido, ni contéis mucho con él, como si nunca pudierais pederlo; por miedo a que si Dios viene de pronto a retirar su mano, y a sustraer su gracia, no caigáis en el desaliento y en la tristeza excesiva. Finalmente, no digáis en vuestra abundancia: “nunca seré quebrantado” (Salmo 29,7).

Por miedo a que no seas obligado a decir con gemido las palabras que vienen después de aquellas:” habéis devuelto vuestro rostro de mí, y he caído en la confusión y en la turbación”. Deberéis tener cuidado, si sois sabios o prudentes, en seguir el consejo del Sabio y no olvidaros de los bienes en los tiempos de males, ni de los males en los tiempos de los bienes” (Eccl. 11,27). (San Bernardo, In Cantic, sermon 21).

8. Rezar por mi

El aburrimiento espiritual, el disgusto por las cosas de Dios, puede ser tan grande en un alma que se sienta incapaz de orar, y tentada

violentamente, en una especie de rebeldía interior, volver la espalda definitivamente a Dios. Varios santos han experimentado este sufrimiento íntimo.

Así, se lee en la vida de san Bernardo lo que le sucedió a uno de sus discípulos, Geoffroy de Peroné, quien desde su consagración al servicio de Dios, le invadieron las tinieblas interiores y el recuerdo de sus amigos que vivían los placeres del mundo, de sus padres, de los bienes que acababa de abandonar, la tentación de desaliento que experimentaba era tan ruda que no podía impedir aparentarla externamente, él que era tan entusiasta hasta entonces.

Uno de sus amigos, al darse cuenta de la tristeza, le dijo: "¿Qué quiere decir eso, Geoffroy?" ¡Ah, hermano, le respondió, mi pena es demasiado grande, he perdido el gusto de la oración; nunca más tendré alegría. Al ver el estado deplorable de Geofroy, su amigo pensó recurrir a la oración de san Bernardo. Poco tiempo después, Geoffroy se pacificó y transformó: la tempestad pasó y pudo decir a su amigo: "ahora te aseguro que nunca jamás estaré triste".

Así, si nuestra alma llegara a sumergirse en las tinieblas espesas del aburrimiento o de la depresión espiritual, hasta el punto de sentirse incapaz de rezar, el humilde recurso a alguna

persona próxima a Dios podrá seguramente obtenernos la luz y la luz y la alegría.

Experimentaremos entonces la verdad y la eficacia maravillosa de lo que la Iglesia llama “la comunión de los santos”, los hijos de Dios unidos a su divino Hijo que constituye una inmensa familia, en la que todos los bienes espirituales son comunes, la riqueza de unos que colman la pobreza de los otros.