

We hope you enjoy these sample pages. For ordering information, visit Liguori.org.

VICIOS Y VIRTUDES

Reeducando el alma a través del cuerpo

ALEJANDRO ORTEGA TRILLO



Imprimi Potest:
Harry Grile, CSsR
Provincial de la Provincia de Denver
Los Redentoristas

Publicado por Liguori Publications
Liguori, MO 63057-9999

Publicado anteriormente como: *Vicios y virtudes: Claves para un programa de vida* por:
Editorial El Arca, S.A. de C.V., México, D.F.

Para hacer pedidos llame al 800-325-9521.
www.liguori.org
www.librosliguori.org

Copyright © Alejandro Ortega Trillo.
Copyright © Asociación Cultural Carrasco.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en algún sistema o transmitida por cualquier medio sin el permiso previo por escrito de Liguori Publications.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Trillo, Alejandro Ortega.

Vicios y virtudes : reeducando el alma a través del cuerpo / Alejandro Ortega Trillo.
p. cm.

ISBN 978-0-7648-2053-3

1. Spiritual formation—Catholic Church. 2. Christian life—Catholic authors. I.

Title.

BX2350.3.T75 2011

248.4'82—dc22

2011010331

Las citas bíblicas son de *La Biblia Latinoamérica: Edición Pastoral*
(Madrid: San Pablo, 2005). Usado con permiso.

Diseño de interiores y formación: Fernando González

Portada: Labase Comunicación

Liguori Publications, una corporación sin fines de lucro, es un apostolado de los
Redentoristas. Para más información, visite Redemptorists.com

Impreso en los Estados Unidos de América

15 14 13 12 11 5 4 3 2 1

Primera edición en los Estados Unidos de América

ÍNDICE

Introducción	9
---------------------------	----------

CONÓCETE

1. Diseñados para amar. La paradoja de la felicidad	15
2. Egoísmo. Viviendo con el enemigo	19
3. Sensualidad y soberbia. El desequilibrio original	23
4. Pereza. Una vida a medias	29
5. Intemperancia. Todo sin medida	33
6. Lujuria. Esclavo del eros	39
7. Comodidad. La atadura del confort	45
8. Avaricia. La riqueza que empobrece	51
9. Orgullo. Cómo ganarse el desprecio de los demás	57

10. Vanidad. Barnizando tu imagen	61
11. Autosuficiencia. Hágalo usted mismo	67
12. Susceptibilidad. El ego inflamado	71
13. Rebeldía. La ilusión de ser diferente	77

ACÉPTATE

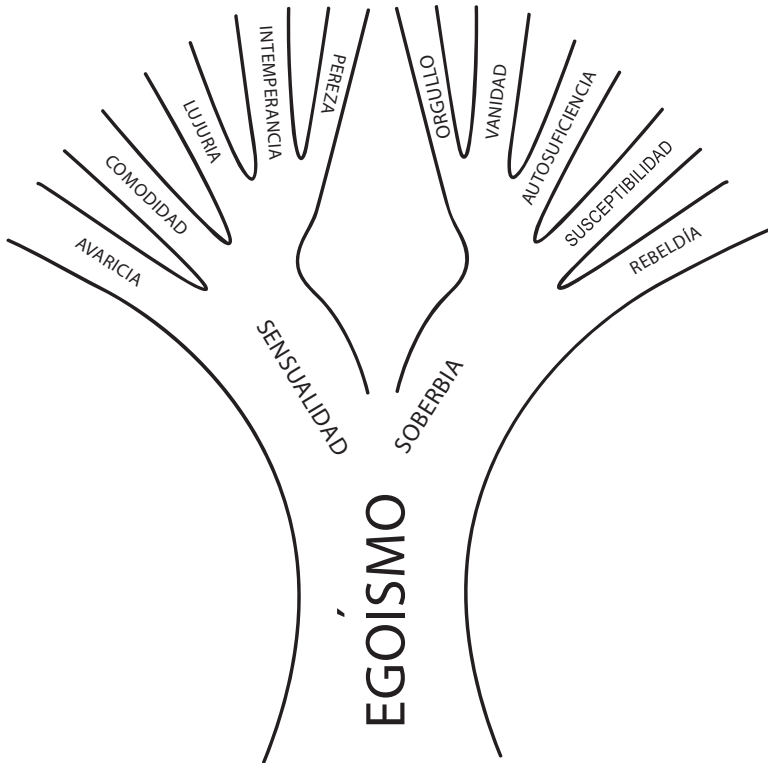
14. Humildad. Autoestima de verdad	85
15. El defecto dominante. Desenmascarando al enemigo ...	91

SUPÉRATE

16. Virtudes. Victorias vitales	99
17. Laboriosidad. Una vida a manos llenas	103
18. Sobriedad. Secretos para disfrutar la vida	109
19. Castidad. La custodia del amor	115
20. Austeridad. Reeducando el alma a través del cuerpo	121
21. Generosidad. Las manos del corazón	127
22. Mansedumbre. Virtud de sabios	133

23. Sencillez. La ingenuidad inteligente	137
24. Apertura. Una ayuda extraordinaria	141
25. Olvido de sí. Cómo curar un ego inflamado	147
26. Autenticidad. Construyendo tu verdadero yo	153
27. Programa de vida. Manos a la obra	159
28. La decena vital. Un clima favorable a la virtud	165
Conclusión	173

EL ÁRBOL DE LOS VICIOS



4. PEREZA

Una vida a medias

La pereza es un gusano que horada la vida. Es el primer vástago de la sensualidad. El diccionario la define como desidia, tedio o negligencia en las cosas que uno está obligado a hacer. Y también como flojedad, morosidad o descuido en las acciones o los movimientos. El vulgo le ha dado otros tantos nombres —algunos bastante expresivos, por cierto—. Sin duda, se trata de un vicio bien conocido.

Aunque no lo parezca, la pereza es una opción de vida. Igual que se elige un objeto de placer, se elige también una conducta indolente, apática o negligente. Nadie es arrastrado contra su voluntad. Los hay perezosos toscos y groseros. La pereza les brota por los poros. Les pesan los pies. Otros son más finos, incluso sofisticados. Practican su pereza de un modo socialmente aceptable.

El *perezoso minimalista* es el que se rige por la ley del mínimo esfuerzo. Todo lo que sale de sus manos —un producto, un servicio o lo que sea— podría ser más completo, de mayor calidad, mejor acabado, pero no lo es. Esto de los acabados siempre me ha llamado la atención. He tenido la fortuna de vivir en varios países y de conocer muchas ciudades. Casi sin pretenderlo, me fijo invariablemente en los acabados de las banquetas y, en general, en la *última mano* de los bordes que dividen las vialidades. Las diferencias son notorias de una

ciudad a otra y, más todavía, de un país a otro. Se trata, en esencia, de los mismos materiales, los mismos diseños y las mismas obras; pero ¡el acabado es tan distinto! ¿Cuestión de supervisión? Tal vez. Para mí, cuestión de actitud; cuestión de laboriosidad. Tristemente, la pereza llega a ser colectiva y hasta cultural, marcando con su sello el modo de ser y de actuar de poblaciones enteras, que es el sello de la vulgaridad y del descuido.

Un segundo tipo es el *perezoso desordenado*. Lo suyo es el desbarajuste. Siempre me pregunté de niño qué quería decir mi mamá cuando, al entrar a nuestra recámara, gritaba desesperada: «¡Esto es un chiquero!». Y nos obligaba a ordenarla. De grande vine a saber que significa pocilga, corral de cerdos. ¡No era para tanto, mamá, pero gracias por la exigencia! Y es que el desorden puede ser adictivo, como cualquier vicio. El perezoso llega a pensar que el orden es propio de personas obsesivas. Y él no es así. Su mesa de trabajo, su recámara, su oficina, su tiempo, su actividad, todo queda sujeto a la improvisación y, en definitiva, al azar caprichoso de una personalidad sin estructura.

El *perezoso selectivo* es un tipo curioso. La suya no es una pereza generalizada, sino que se concentra en ciertas áreas. Así, por ejemplo, hay quienes son muy trabajadores, pero renuentes para el ejercicio físico. Otros sólo padecen pereza mental: son diligentes para ejecutar órdenes, pero desidiosos para pensar por sí mismos. Otros sufren pereza o acedia espiritual, que es una actitud de negligencia

La pereza es una opción de vida. Nadie es arrastrado contra su voluntad.

y languidez para la práctica religiosa, la oración o cualquier ejercicio de piedad.

Quizá el caso más triste lo ofrece el *perezoso inactivo*. En su insaciable afán de descansar, pierde la noción del tiempo. Su vida discurre monótona y aburrida. La inactividad carcome como un cáncer sus mejores capacidades. «Los días pueden ser iguales para un reloj, pero no para un hombre», decía Proust. Lo más probable es que, al final de un recorrido de setenta, ochenta o más años de vida, se sorprenda de sus limitados frutos, de sus manos semivacías, que bien corresponderían a las de una vida de cuarenta años o menos.

«Los días pueden
ser iguales para
un reloj, pero no
para un hombre».
(Marcel Proust)

En el glosario del perezoso no existe la palabra *servir*. Porque para servir, hay que arrancarse la pereza. El perezoso es, casi por definición, una persona anti-servicio. Él no vino al mundo a servir, sino a ser servido. De este modo, pierde la suprema posibilidad del hombre sobre la tierra, que es amar sirviendo. Las consecuencias de una actitud así, sobre todo en el matrimonio y la familia, son devastadoras.

Recuerdo a un hombre casado ya por veinte años con una extraordinaria mujer, pero desordenada como pocas. Me aseguraba que su matrimonio sería «perfecto» si su mujer fuera un poquito más ordenada. Pero estaba ya agotado de hacerse-lo ver, y la relación se había desgastado. El desorden de su mujer se traducía en pleitos constantes. No tuve más remedio que invitarlo a resignarse por el bien de la paz. Su caso me llevó a una triste conclusión: casi siempre, donde vive un perezoso, vive un cónyuge frustrado.

¿Perezoso yo...?

- ¿Me rijo habitualmente por la ley del mínimo esfuerzo?
- ¿Soy desordenado en el uso de mi tiempo?
- ¿Dejo con facilidad pendientes «para mañana»?
- ¿Hay caos en mi escritorio, mesa de trabajo, cajones, artículos de aseo personal?
- ¿Soy descuidado o desaliñado en mi arreglo personal?
- ¿Soy negligente en el cumplimiento de mis responsabilidades?
- ¿Me descubro con cierta facilidad «no haciendo nada»?
- ¿Rehuyo especialmente el trabajo intelectual?
- ¿Me da flojera la vida espiritual?

5. INTEMPERANCIA

Todo sin medida

Aristóteles dijo que el ser humano es un animal racional. No es una definición reciente, pero ayuda a entender por qué el comercio y la publicidad dirigen tantos mensajes e incitaciones a cierto sector —innegable— de nuestra personalidad. El verdadero cliente potencial es el animal que llevamos dentro.

Tenemos, sin duda, muchos vínculos de consanguinidad con el universo material y, en particular, con el reino animal. Somos del género. A tal punto que una visión burda del hombre podría hacernos pensar que en realidad no somos más que animales; un poco más complejos o especializados, pero animales al fin.

La verdad es otra. Somos esencialmente diferentes. Y la diferencia no estriba sólo en la presencia de un alma espiritual. También nuestro cuerpo es diferente: es realmente *humano*. De hecho, más que poseer un cuerpo, somos corpóreos; más que instintos, tenemos tendencias; y más que física, nuestra sensibilidad es, en cierto modo, espiritual.

Ahora bien, el hecho de ser corpóreos nos impone necesidades y tendencias que se expresan en forma de *apetitos sensitivos*. La sed, el hambre, el impulso sexual, son apetitos que residen en nuestra corporeidad y cumplen funciones vitales necesarias para la supervivencia del individuo y de la especie.

El hecho de ser corpóreos nos impone necesidades y tendencias que se expresan en forma de *apetitos sensitivos*.

Bajo esta óptica, todo apetito sensitivo tiene una razón de ser y una bondad propia. Sin embargo, también en esta dimensión de nuestro ser, el egoísmo introdujo su *desorden*.

Nuestra sensibilidad quedó inclinada al mal. Es decir, a la búsqueda desordenada del placer sensual, con efectos lamentables e incluso letales.

En el mundo clásico, los griegos distinguían entre lo apolíneo y lo dionisiaco, por referencia a dos dioses antagónicos: Apolo y Dionisio (o Baco). Apolo era el dios del orden, de la moderación, del equilibrio; Dionisio, en cambio, era el dios del

desenfreno, del borbotón espontáneo e impetuoso de una fuerza instintiva que los griegos llamaban *hibris*. No estaban tan equivocados. Todos conocemos la terrible potencia de esa *hibris* que anida en las oscuras salas de nuestra sensualidad. A veces nos sentimos enclenques ante el ímpetu de sus tendencias, que nos arrastran con la fuerza de cinco indomables panteras que son nuestros sentidos.

Cuando cumplí ocho años, papá me organizó una fiesta en el jardín trasero de la casa. Uno de los innumerables concursos consistía en atarse a otro niño, espalda contra espalda, con una soga. Cada uno debía tirar hacia su meta, a unos tres metros de distancia, venciendo la resistencia de su contrincante. En cierto momento, me ofrecí a competir contra un niño menor que yo en edad, pero mucho más robusto. A sus siete años, parecía un toro. Le bastaron breves instantes para arrastrarme hasta su meta. Mientras mi papá nos desataba, me susurró al oído: «La próxima vez, fíjate con quién te pones».

Cuando se trata de nuestros sentidos, lamentablemente, no hay opción. Hay que «ponerse» y luchar. Hay que sujetar y controlar sus tendencias siempre que intenten arrastrarnos hacia comportamientos dañinos o inapropiados. Cuando falta ese control sobre los apetitos sensitivos, hablamos de intemperancia. Tristemente, cuanto más descontrolados, nuestros apetitos se vuelven más ciegos y monstruosos. El intemperante termina siendo víctima y esclavo de sus sentidos.

Una de las manifestaciones más conocidas de la intemperancia es la *gula* o apetito desordenado en el comer. Es cierto que algunas personas comen por compulsión, que es un desorden psicológico. La gula, en cambio, es un desorden moral. Es sabido que, en otros tiempos, los banquetes de los romanos se prolongaban por días. Tenían la costumbre de devolver el estómago para poder seguir comiendo. Hoy no se dan, quizá, esos excesos, pero sí otros que tienen que ver con el despilfarro en el gourmet o, en el otro extremo, la voracidad en el consumo de comida chatarra. Algunos sólo se detienen ante el dedo amenazador de la báscula. Otros han perdido ya toda compostura y se entregan plácidamente en brazos de la obesidad, con todas sus lamentables consecuencias para la salud. La obesidad, dicho sea de paso, ha llegado a ser el asesino en serie más impune de nuestros días.

Otra manifestación frecuente de la intemperancia es el *abuso del alcohol*. Abuso que admite grados, desde una borrachera esporádica hasta el alcoholismo propiamente dicho. No es fácil precisar la verdadera causa del alcoholismo. Algunos estudios avalan la tesis de una predisposición hereditaria. Habría que añadir el factor

Cuanto más se deja
arrastrar el hombre por
sus apetitos sensitivos,
más se ofusca su
inteligencia y se
debilita su voluntad.

educativo y la presión social —sobre todo en jóvenes y adolescentes—, por no mencionar ya las experiencias difíciles o estresantes que encuentran cierto alivio en el consumo del alcohol. A medida que se agrava, la adicción al alcohol pasa de la dependencia psicológica a la fisiológica, es decir, a ser una necesidad orgánica. Para entonces, la voluntad ya no basta. Se requiere ayuda profesional y el apoyo de algún grupo de motivación y sostenimiento.

El *consumo de drogas* es otra manifestación de la intemperancia. No porque exista como tal un apetito que nos incite a probar narcóticos o estupefacientes, sino porque, una vez probados, se genera el apetito de nuevas experiencias,

El intemperante es víctima y esclavo de sus propios apetitos.

se pierde el control y nace la adicción. Como ocurre con el alcohol, a la dependencia psicológica se añade la fisiológica, y la persona, aunque quisiera, ya no puede prescindir de las drogas.

Un último exponente de la intemperancia, aunque deriva en otro vicio que veremos en el próximo capítulo,

es la falta de control de la vista. Bajo forma de curiosidad o, simplemente, de *mirada distraída*, los ojos se posan en todas partes, como abejas que buscan afanosamente algún polen excitante. Y en el medio en que vivimos, con tanta moda y publicidad erotizante, bastan breves instantes para encontrarlo. También aquí hay niveles de descuido. Desde un consentimiento sólo momentáneo hasta el deleite voluntario y morboso al mirar a una chica por la calle —de esas que llevan sus delgadas prendas casi dibujadas sobre el cuerpo—, o una imagen inconveniente en Internet o una escena erótica en el cine o la televisión.

Las consecuencias de la intemperancia son bien conocidas y, en algunos casos, desastrosas. Cuanto más se deja arrastrar el hombre por sus apetitos sensitivos, más se ofusca su inteligencia y se debilita su voluntad. La persona llega a ser un guiñapo en manos de sus sensaciones, que lo consumen lentamente en el vicio y lo enferman física, psicológica y moralmente.

También los daños de la intemperancia van más allá del individuo. El cónyuge, los hijos, los amigos, todos sufren con las caídas del intemperante. Todos se frustran. Todos se desesperan. Consejos van y consejos vienen. Bastaría quizá un acto definitivo de la voluntad, pero... ese acto no llega. Las secuelas de la intemperancia evidencian, una vez más, que el peor enemigo lo llevamos dentro.

¿Intemperante yo...?

- ¿Voy por la vida como una gran antena parabólica, atento a captar toda sensación que deleite mis sentidos?
- ¿Soy de «mirada distraída»? ¿Caigo con facilidad en la curiosidad de ver lo que puede ser inconveniente?
- ¿Me dejo llevar fácilmente por cualquier estímulo que excite mis sentidos?
- ¿Me dejo vencer por la gula?
- ¿Soy melindroso para comer?
- ¿Suelo tomar algún alimento a sabiendas de que me hace daño?
- ¿Abuso del alcohol? ¿He perdido alguna vez el control?
- ¿Siento curiosidad por probar drogas?