

TERAPÉUTICA DE LA ACEDIA

Al describir la pasión de la acedia, hemos visto que tiene la particularidad de afectar a todas las facultades del alma y poner en marcha casi todas las pasiones, y que, como consecuencia, supone la muerte de todas las virtudes. De este modo, a diferencia de las demás pasiones, la acedia no es susceptible de ser curada y reemplazada por una virtud que se le oponga específicamente. «Cada una de las otras pasiones puede ser destruida por una virtud determinada, pero la acedia... es una muerte que acosa [al hombre] por todos lados», enseña san Juan Clímaco. Esta particularidad hace necesaria una terapéutica multiforme, como subraya san Juan Casiano: «Quien quiera acometer la lucha de la perfección con todas las de la ley, debe... combatir en todos los frentes el pernicioso espíritu de la acedia»¹.

La terapéutica requiere que la enfermedad haya sido sacada a la luz y reconocida como tal, pues esta pasión se caracteriza por ser inmotivada y, en consecuencia, por ser a menudo inconsciente o incomprensible, tanto más cuanto que uno de sus principales efectos es cegar la mente y oscurecer el alma. Por eso, escribe también san Juan Casiano: quien quiera combatirla como es debido «tiene que apresurarse a extirpar esta enfermedad de lo recóndito de su alma». Y Abba Poemen apunta que «si el hombre la reconoce como lo que es, obtiene el descanso»².

Como, por una parte, esta pasión se caracteriza, en el hombre que vive en soledad, por la necesidad de abandonar su celda, de moverse y de entrar en contacto con el prójimo, se trata, en primer lugar, de reconocer que las justificaciones que se da no son sino vanos pretextos que la misma pasión le dicta; esto le ayudará a no ceder. En este sentido, los Padres recomiendan en casos así, ante todo, no dejar el sitio en el que se encuentra bajo ningún concepto. Evagrio, por ejemplo, escribe: «Uno no debe abandonar la celda a la hora de las tentaciones, por muy plausibles que sean los pretextos que se haya forjado para ello, sino que

1. Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 9; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 5.

2. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 5; *Apotegmas*, serie alfabética, Poemen, 157.

debe resistir sentado en su interior, ser paciente y recibir con valentía a todos los asaltantes, principalmente al demonio de la acedia»; «cuando te asalte el demonio de la acedia, no abandones la casa ni esquives la lucha», aconseja también. San Juan Casiano observa asimismo que el hombre debe combatir el espíritu de la acedia de modo que «no se deje expulsar como un fugitivo del recinto de su ermita bajo ningún pretexto, por muy piadoso que sea»³.

Cuando la acedia se manifiesta bajo la forma de una tendencia al adormecimiento, conviene igualmente resistir a ella esforzándose por no ceder a la modorra o al sueño. En todos los casos —señala san Juan Casiano— «la experiencia demuestra que no se escapa a la tentación de la acedia huyendo, sino que hay que superarla haciéndole frente»⁴.

Ceder a la acedia sería en todos los casos una mala solución, que no haría sino acrecentar la enfermedad. «Acosada por... las trampas del enemigo, la desdichada alma, empujada por el espíritu de la acedia... es conducida bien a ceder al sueño, bien a abandonar los límites de su celda y a buscar remedio a su tentación en la visita de un hermano. Pero el remedio que utiliza ahora la volverá más enferma poco después, ya que el adversario atacará con más violencia a quien sabe que le volverá la espalda nada más entablado el combate, y a quien ve que espera la salvación no de la victoria o de la lucha, sino de la huida», apunta también san Juan Casiano, que dice en otro lugar de aquellos a quienes asalta la acedia: «Si se conceden la libertad de salir con demasiada frecuencia, suscitarán contra ellos una plaga más terrible precisamente allí donde piensan encontrar un remedio. Como algunos enfermos que imaginan apagar los ardores de la fiebre tomando agua fresca. Pero es evidente que lo que hacen, más que acabar con este fuego interior, es excitarlo; al alivio momentáneo lo seguirá un dolor más vivo»⁵.

Igual que la causa de la acedia se halla en el interior del hombre y no en su condición de solitario, así también el principio de la curación de esta enfermedad hay que buscarlo en la relación del hombre consigo mismo y no en sus relaciones con el prójimo, pues la impresión de poder recibir ayuda de los demás es, en la inmensa mayoría de los casos, engañosa. San Isaac el Sirio escribe a este propósito: «La salud y la curación del hombre cuya alma está entenebrecida, le llega de la *hesiquia*⁶. Allí encuentra su consuelo. Nadie recibe jamás la luz del consuelo en el

3. Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 28; *A los monjes*, 55 (ed. Gressmann, 157); Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 5. Cf. Isaac de Ninive, *Discursos ascéticos*, 57; Nil Sorsky, *Regla*, V.

4. Cf. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 25 (cf. 3; 5).

5. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 3; *Conferencias*, XXIV, 5.

6. Recordemos que la palabra griega *ἡσυχία* significa al mismo tiempo silencio, calma (exterior e interior) y soledad.

trato con los hombres, ni se cura nunca por las relaciones que mantiene con ellos. La acedia lo abandona un momento, solo para asaltarlo a continuación con más violencia. Dichoso aquel que soporta semejantes tentaciones quedándose en su celda»⁷.

Los Padres admiten ciertamente que en algunos casos «es totalmente necesario encontrar a un hombre sabio, que tenga experiencia de estas cosas, para recibir de él la luz y la fuerza»⁸. Pero eso es excepcional. De modo que san Nil Sorsky lo aconseja con muchas reservas: «A veces, como dice san Basilio el Grande, se necesita entrar en contacto y en diálogo con un hombre experimentado y edificante, pues una visita en un tiempo apropiado y con una buena intención, una conversación moderada con semejante hombre, sin frivolidad ni charlatanería, pueden no solo expulsar del alma la acedia oculta en ella, sino también procurarle algún reposo y volver a darle fuerzas y celo para el combate siguiente. Sin embargo, los Padres, tras pensar en ello, a la luz de su propia experiencia, dicen que en el momento de la tentación es mejor permanecer en la propia celda, sin perder la *hesiquía*». En el combate solitario y en la resistencia a la pasión es donde el hombre obtiene mayor provecho, pues mediante este combate su alma es probada y fortalecida. Por eso escribe Evagrio: «Cuando te asalte el espíritu de la acedia, no abandones tu casa, y no esquives en el momento oportuno la lucha provechosa, pues, igual que se blanquea la plata, así se volverá de brillante tu corazón», y también: «En el momento de las tentaciones no se debe dejar la celda..., sino recibir valientemente a los asaltantes, a todos ellos, pero sobre todo al demonio de la acedia que, puesto que es el más opresivo de todos, la pone a prueba en el más alto grado». Y san Isaac señala: «Dichoso aquel que soporta tales tentaciones quedándose en su celda. Pues, como dicen los Padres, serán grandes la morada y la fuerza que alcanzará tras ello»⁹.

Pero la resistencia a la pasión no da nunca fruto inmediatamente. La victoria sobre la acedia requiere casi siempre un combate largo y asiduo¹⁰. De esta manera, la terapéutica supone ante todo que se den pruebas de paciencia y de perseverancia. La virtud de la paciencia aparece incluso como uno de los principales remedios para esta pasión¹¹. «La acedia es reprimida por la paciencia (ὕπομονή)», escribe Evagrio.

7. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 57.

8. Cf. Basilio de Cesarea, *Constituciones monásticas*, VII, 2, en PG 31, 1368A.

9. Nil Sorsky, *Regla*, V; Evagrio Póntico, *A los monjes*, 5 (ed. Gressmann, 157); Id., *Tratado práctico*, 28; Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 57.

10. Cf. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 57.

11. Cf. sobre esto Macario de Egipto, *Capítulos parafraseados*, 129; Juan Climaco, *Escala*, XXVII, 84; Barsanufio, *Cartas*, 13; Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XII, 133; Nil Sorsky, *Regla*, V.

Y san Máximo subraya que esta terapéutica nos la ha dado el propio Cristo: «La acedia, que ataca todas las potencias del alma, afecta a la vez a casi todas las pasiones, y por eso es más temible que ninguna. Es preciosa, pues, la palabra del Maestro que le opone el remedio: ‘Salvaréis vuestras almas por vuestra paciencia’ (Lc 21, 19)»¹².

La esperanza muestra ser otro remedio fundamental, que debe unirse a la paciencia¹³. Un hombre «lleno de esperanza da muerte a la acedia, a la que rechaza armado con esta espada», enseña san Juan Clímaco¹⁴. Y Evagrio aconseja: «Cuando tropecemos con el demonio de la acedia..., pronunciemos con David, sembrando en nosotros buenas esperanzas, este encantamiento: ‘¿Por qué estás triste, alma mía, por qué me perturbas? Espera en Dios, pues yo lo alabaré, a Él, salvación de mi rostro y Dios mío’ (Sal 41, 6)»¹⁵. La esperanza que hay que poner en práctica no es solo la de verse liberado en un plazo más o menos largo de la pasión y obtener el descanso, sino también la de los bienes futuros, que –indica san Juan Clímaco– constituye el juicio de esta pasión y la «aniquila por completo»¹⁶.

Un tercer remedio esencial es el arrepentimiento, el duelo y la compunción. Si el hombre «se acuerda de sus pecados, Dios lo ayuda en todo y él no padece de acedia», enseña un anciano¹⁷. «Que ese tirano sea encadenado por el recuerdo de nuestros pecados», aconseja por su parte san Juan Clímaco, que dice también: «El que se aflige por sí mismo, no conoce la acedia»¹⁸. Las lágrimas que siguen al arrepentimiento y el duelo espiritual aparecen evidentemente como un remedio aún más poderoso. «Las lágrimas reprimen la acedia», indica Evagrio, que escribe también: «Derramar lágrimas es un gran remedio contra las visiones de la noche engendradas por la acedia. El rey David aplicaba este remedio sabiamente a sus pasiones, diciendo: ‘Estoy agotado de gemir, de llorar sobre mi cama cada noche e inundar mi lecho con mis lágrimas’ (Sal 6, 7)»¹⁹.

12. Evagrio Póntico, *A los monjes*, en PG 79, 1236A (cf. *Tratado práctico*, 28); Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, I, 67.

13. Cf. Macario de Egipto, *Capítulos parafraseados*, 129; Juan Clímaco, *Escala*, XXVII, 84; Nil Sorsky, *Regla*, V.

14. Juan Clímaco, *Escala*, XXX, 34.

15. Evagrio Póntico, *Tratado práctico*, 27. Evagrio aconseja el mismo tratamiento antirrético y propone el mismo pasaje de la Escritura en el *Antirrético*, VI, 20.

16. Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 16. Cf. *Apotegmas*, XXI, 7.

17. *Apotegmas*, PA 32, 7c.

18. Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 15-16 (cf. XXVII, 84).

19. Evagrio Póntico, *A una virgen*, 39 (ed. Gressmann, 149) (cf. *Tratado práctico*, 27); *Antirrético*, VI, 10 (ed. Frankenberger, 522, 32-35); cf. ed. Frankenberger, 524, 20-22: «Para que el alma que se imagina que las lágrimas no sirven para nada en la lucha contra la acedia y no se acuerda de David, que hacía esto diciendo: ‘Mis lágrimas se han vuelto mi pan día y noche’» (Sal 41, 4).

Otro remedio importante es la «memoria de la muerte» (μνήμη θανάτου)²⁰, una práctica ascética fundamental, que consiste en que el hombre recuerde permanentemente que es mortal y que la muerte puede llegarle en cualquier momento.

Con esta «memoria de la muerte» se relaciona el consejo, formulado a menudo por los Padres, de «vivir cada día como si fuera el último», consejo que, más que preparar al hombre para morir bien, pretende ayudarlo a vivir bien. En efecto, la función principal de la «memoria de la muerte» es ayudar al hombre a no malgastar el tiempo precioso para la salvación, a «aprovechar el tiempo», como dice el apóstol (Ef 5, 16) y, de este modo, a vivir cada momento con la mayor intensidad espiritual, a evitar pecar, a practicar los mandamientos divinos y a encomendarse por completo a Dios.

La «memoria de la muerte» es particularmente eficaz en el caso de la acedia, en la medida en que esta constituye un estado de indolencia, letargo y pereza espirituales; vuelve al hombre negligente respecto a su salvación, y lo mueve a una conducta, unos desplazamientos y unas relaciones triviales que, desde el punto de vista espiritual, constituyen una distracción y una pérdida de tiempo. Un apotegma relata: «Le preguntaron a un anciano ‘¿Por qué no te desanimas nunca?’. Y él contestó: ‘Porque cada día cuento con que voy a morir’». Y san Antonio el Grande enseña: «Para no ser negligentes, nos conviene meditar estas palabras del apóstol: ‘Muero cada día’ (1 Cor 15, 31). En efecto, si vivimos como si tuviéramos que morir cada día, no pecaríamos. Lo que hay que entender por esto es que cada día, al despertarnos, pensemos que no subsistiremos hasta la tarde y, asimismo, cuando estemos a punto de acostarnos, pensemos que no nos despertaremos»²¹.

Evagrio, en su *Antirrético*, aconseja oponer a los pensamientos de acedia los siguientes versículos de las Escrituras: «Los días del hombre son como la hierba, florece como la flor del campo; que el viento la roza y ya no existe, nunca más conocerá su lugar» (Sal 102, 15-16); y: «Nuestra vida en la tierra pasa como una sombra» (Job 10, 20). Y recuerda la enseñanza de su padre espiritual sobre este asunto: «Nuestro muy santo y experimentado maestro solía decirnos: ‘El monje tiene que estar siempre preparado, como si fuera a morir al día siguiente... En efecto –decía él–, esto suprime los pensamientos de la acedia y vuelve al monje más celoso’». Las consideraciones anteriores lo justifican, pero también el hecho de que –como apunta Evagrio en otro lugar– el demonio de la acedia «le representa [al hombre] qué larga es la vida»,

20. Cf. Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 16.

21. *Apotegmas*, XXI, 7; *Vida de Antonio*, 19.

queriendo así inspirarle cansancio y disgusto ante las dificultades por venir, y sobre todo ante «las fatigas de la ascesis»²².

El temor de Dios constituye igualmente un poderoso antídoto contra esta pasión. «Nada hay tan eficaz», afirma san Juan Clímaco²³.

Entre los remedios prescritos por los Padres, no podemos dejar de citar el trabajo manual. Este, efectivamente, ayuda al hombre a evitar el aburrimiento, la inestabilidad, el sopor y la somnolencia, que son constitutivos de esta pasión. Al mismo tiempo, el trabajo contribuye a establecer o a mantener la asiduidad, la concentración, el esfuerzo y la atención que supone la vida espiritual y que la acedia intenta romper. Sobre todo, el trabajo se opone frontalmente a la ociosidad, que es una de las formas principales que la acedia puede adoptar y que es fuente de incontables males.

San Juan Casiano, haciendo referencia a la enseñanza de san Pablo, presenta detalladamente el trabajo manual como un remedio: «El bienaventurado apóstol, bien por haber visto que esta enfermedad que nace del espíritu de la acedia comenzaba ya a insinuarse, o bien por haber previsto, por revelación del Espíritu Santo, que se iba a extender, se apresura, como un auténtico médico espiritual, a prevenirla mediante el remedio saludable de sus preceptos. En efecto, escribiendo a los tesalonicenses, alivia primero, como médico competente, la debilidad de sus enfermedades con la terapéutica atrayente y suave de su palabra. Empieza por hablar de la caridad y, sobre este punto, la alaba hasta que la herida mortal, suavizada por este medicamento lenitivo, pueda soportar con más facilidad los remedios más enérgicos, habiendo suprimido la irritación del tumor». Tras subrayar así el enfoque terapéutico del apóstol, pone en evidencia los preceptos que constituyen los remedios propuestos: 1) «Esforzaos por estar tranquilos» (cf. 1 Tes 4, 11), es decir —comenta—, «permaneced en vuestras celdas y nos os preocupéis por los distintos rumores...»; 2) «ocupaos de vuestros asuntos» (1 Tes 4, 11), es decir, «no deseéis enteraros con curiosidad de lo que se hace en el mundo ni, espiando la forma en que viven algunos, empleéis vuestros esfuerzos en criticar a vuestros hermanos más que en corregiros y aplicaros en las virtudes»; 3) «Trabajad con vuestras manos como os hemos mandado» (cf. 1 Tes 4, 11). Después recuerda y comenta el ejemplo que san Pablo, en la segunda epístola a los Tesalonicenses, nos da de su propia conducta: «Vosotros mismos sabéis cómo hay que imitarnos, pues no llevamos entre vosotros una vida desordenada... Trabajamos noche y día para no ser una carga para ninguno de vosotros» (2 Tes 3, 8). Y tras citar la

22. Evagrio Pónico, *Antirrético*, VI, 25; 32; 33; *Tratado práctico*, 29; 12.

23. Juan Clímaco, *Escala*, XXVII, 75.

continuación de este pasaje, donde san Pablo evoca a «quienes viven de forma desordenada, no trabajan y se ocupan de frivolidades» (2 Tes 3, 11), hace notar que el apóstol «se apresura ahora a aplicar la corrección conveniente... Vuelve a una vez más a tener las entrañas... de un médico compasivo y... les aporta la curación con este consejo saludable: 'A quienes están en ese caso les invitamos y les exhortamos por el Señor Jesucristo a que coman su propio pan trabajando apaciblemente' (2 Tes 3, 12). Solo con el precepto saludable del trabajo, como un médico experimentado, cura la causa de todas esas heridas que se desarrollan por la ociosidad, sabiendo que todas las enfermedades que pululan basadas en una misma raíz desaparecerán enseguida, una vez suprimida la causa de la enfermedad principal». A la vez que subraya el valor terapéutico de los consejos de san Pablo relativos al trabajo manual, Juan Casiano indica su valor profiláctico: «Como un médico precavido y previsor, no se contenta con curar las heridas de los enfermos, sino que da también recomendaciones a los sanos, a fin de que puedan conservar la salud». Para clausurar su enseñanza sobre este punto, cita el ejemplo de Abba Paul, quien, aunque vivía en un lugar muy alejado de cualquier población donde vender los productos que elaboraba, se imponía cada día cierta cantidad de trabajo, «y cuando su gruta estaba llena de la labor de todo el año, prendía fuego a esos trabajos que le habían costado tanto esfuerzo»; y concluye: «Así, para demostrar que, sin el trabajo manual, el monje no puede ni permanecer estable ni elevarse un día hasta la cima de la perfección, trabajaba, aunque no lo necesitaba para alimentarse, sino solo para purificar su corazón, impedir la divagación de los pensamientos, perseverar en su celda y lograr una victoria completa sobre la acedia misma»²⁴.

La oración, por último, constituye el remedio más importante de la acedia, pues el hombre no puede librarse por completo de esta pasión sino por la gracia de Dios, y no puede recibirla más que pidiéndola con la oración²⁵. Sin este último remedio, todos los demás no tienen sino una eficacia parcial; por el contrario, de él extraen toda su fuerza. Por eso el combate contra la pasión, la resistencia que se le opone, la paciencia que se demuestra, la esperanza que se manifiesta, el duelo y las lágrimas, la memoria de la muerte y el trabajo manual deben ir acompañados de la oración, que los fundamenta en Dios y hace que dejen de ser medios meramente humanos.

24. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, X, 7-9; 14; 15; 24. Cf. también Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 16. Sobre el significado general del trabajo manual en el marco de la vida ascética, cf. A. Guillaumont, *Le travail manuel dans le monachisme ancien. Contestation et valoration*, en *Aux origines du monachisme chrétien*, 117-126.

25. Cf. Evagrio Póntico, *Tratado de la oración*, 16; Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 16.

No obstante, existe la dificultad de que la acedia empuja al hombre a abandonar la oración y le impide recurrir a ella. Por eso es esencial que resista con todas sus fuerzas esta tentación y conserve la oración, si aún no la ha abandonado, o la retome si ya la ha perdido. La práctica simultánea de prosternaciones se recomienda especialmente en el caso de la acedia, porque hace que en la oración participe el cuerpo, al que la pasión entumece a la vez que el alma, y contribuye a sacar a los dos de su letargo. San Simeón el Nuevo Teólogo exhorta: «Puesto que conoces la causa de este estado y de dónde viene, regresa valientemente al lugar donde sueles rezar; prostérnate ante el Dios misericordioso; pide con lágrimas y gemidos con el corazón afligido que te libre de la carga de la acedia y de los malos pensamientos; si te golpeas con fuerza y perseverancia, obtendrás pronto verte libre de ellos»²⁶.

La salmodia aparece como una forma de oración particularmente eficaz contra la acedia²⁷, al igual que la oración del corazón practicada con vigilancia y atención, como subraya san Diádoco de Fótica: «Nos libramos de esta impresión de tibieza y cobardía si asignamos a nuestra mente límites muy estrechos y dirigimos nuestras miradas únicamente hacia el recuerdo de Dios; solo así, en efecto, el espíritu volverá rápidamente a su fervor y podrá zafarse de esta disipación irracional»²⁸.

La victoria sobre la acedia concede al hombre un respiro en el combate espiritual. Dado que la acedia, en cierto modo, contiene en sí misma todas las pasiones, una vez vencida no aparece inmediatamente después ninguna pasión. «A este demonio no lo sigue enseguida ningún otro. Tras la lucha... el alma queda en un estado apacible», apunta Evagrio. Además de este descanso, el principal efecto de la victoria sobre esta pasión es «una alegría inefable» que llena el alma²⁹.

26. Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, I, 66. Cf. Nil Sorsky, *Regla*, V.

27. Cf. Juan Clímaco, *Escala*, XIII, 16.

28. Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 58.

29. Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 12. Cf. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 72; Hesiquio de Batos, *Capítulos sobre la vigilancia*, 136.