

TERAPÉUTICA DE LA TRISTEZA: EL DUELO, LA COMPUNCIÓN Y LA ALEGRÍA

La terapéutica de la tristeza, más que la de cualquier otra pasión, supone la conciencia de estar enfermo y la voluntad de sanar. Pues no es raro, como señala especialmente san Juan Crisóstomo, que el enfermo se complazca en esta enfermedad, obtenga de ella el «beneficio secundario» de un cierto disfrute mórbido y, por tanto, se abandone pasivamente a su estado, a veces sin darse cuenta de que es presa de una pasión particularmente grave por sus nefastos efectos sobre toda la vida espiritual. De modo que san Juan Casiano, tras recordar estos efectos perjudiciales, escribe: «Si queremos llevar a cabo el combate espiritual según las reglas, tenemos que curar esta enfermedad con tanto cuidado como las anteriores». Por su parte, san Juan Crisóstomo insiste en la necesidad «de querer y desear ser curado» y escribe: «Es muy útil para disipar la tristeza afligirse profundamente por ella»¹.

En la parte dedicada a la nosología, vemos que la tristeza puede tener diferentes causas. A cada caso le conviene una terapéutica específica.

1. La primera causa posible de la tristeza es la frustración de un placer presente o esperado y, por consiguiente, más fundamentalmente la pérdida de un bien sensible, la frustración de un deseo o la decepción de una esperanza carnales. En este caso, la terapéutica de la tristeza implica esencialmente la renuncia a los deseos y a los placeres «carnales» y, correlativamente, el desapego respecto a todos los «bienes» sensibles hasta llegar a despreciarlos². San Máximo observa: «Quien se libera de todas las codicias del mundo se vuelve inaccesible a cualquier tristeza del mundo»; y más adelante aconseja: «Contra... la tristeza, desprecia... los objetos materiales». San Juan Clímaco constata en el mismo sentido: «El hombre que ha llegado así a detestar el mundo, se ha zafa-

1. Juan Casiano, *Institutiones cenobiticas*, IX, 1-2; Juan Crisóstomo, *Consolaciones a Estagiro*, III, 14.

2. Cf. Doroteo de Gaza, *Sentencias*, 3.

do de la tristeza, pero el que está apegado a cualquier cosa sensible no se ha liberado aún de ella. Pues ¿cómo no entristecerse si se está privado de lo que se ama?». Y Evagrio señala: «Aquél que huye de todos los placeres del mundo es una ciudadela inaccesible para el demonio de la tristeza. La tristeza, en efecto, es la frustración de un placer, presente o esperado, y es imposible rechazar a este enemigo si tenemos un apego apasionado a uno u otro de los bienes terrenos; pues el enemigo extiende sus redes y produce la tristeza precisamente allí donde ve que se dirige nuestra inclinación». Puesto que toda pasión tiene su fundamento en un placer carnal en busca del placer sensible, es evidente que la terapéutica de la tristeza depende de la terapéutica de las otras pasiones. Explica Evagrio: «La tristeza sobreviene cuando no se obtiene lo que se desea carnalmente; ahora bien, como a toda pasión va ligado un deseo, quien ha vencido a las pasiones no estará dominado por la tristeza... El que domina las pasiones, domina la tristeza; pero el que ha sido vencido por el placer, no escapará a sus lazos. El que ama el mundo, se entristecerá muchas veces... Pero el que desprecia los placeres del mundo no será perturbado por los pensamientos de la tristeza»³.

El hombre sometido a la carne no solo está ávido de bienes materiales, sino también de honores y de gloria humana, y ya hemos observado al estudiar la pasión de la tristeza el estrecho vínculo que mantiene con la pasión de la cenodoxia, pues la decepción en la búsqueda de los honores y la gloria de este mundo es una causa frecuente de tristeza, tanto para aquellos que ya los poseen pero desean aumentarlos, como para aquellos que aspiran a salir de la oscuridad mediante ellos. En este caso la terapéutica de la tristeza implica el desprecio de esta gloria y estos honores mundanos; o mejor, una total indiferencia respecto a ellos, tanto si se disfrutan como si no: «Contra la tristeza, desprecia la gloria y la oscuridad», aconseja san Máximo⁴.

2. Una segunda causa fundamental de la tristeza es la ira, tanto si precede como si es consecuencia de una ofensa padecida, y entonces toma la forma del rencor.

Los Padres subrayan que la causa de la tristeza no está en aquellos contra los que nos hemos encolerizado y frente a los que experimentamos rencor, ni tampoco en aquellos que nos han ofendido, sino únicamente en nosotros. Poner fin a toda relación con las personas concernidas no puede, por consiguiente, constituir una terapéutica adecuada.

3. Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, I, 22; III, 13; Juan Climaco, *Escala*, II, 11; Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 19; *De los ocho espíritus de malicia*, 11-12, en PG 79, 1156D, 1157BC.

4. Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, III, 13. Cf. Doroteo de Gaza, *Sentencias*, 3.

Por eso escribe san Juan Casiano: «Dios, el creador de todo, que sabe mejor que nadie cómo curar a sus criaturas, y que la raíz y la causa de nuestros pecados no reside en las cosas sino en nosotros mismos, no nos ha mandado que dejemos de frecuentar a nuestros hermanos, ni que evitemos a aquellos a los que pensamos haber hecho daño o que creemos que nos han ofendido». Por el contrario, el trato frecuente con el prójimo permite en este caso una curación más rápida que la soledad, en la medida en que constituye para el hombre una prueba que lo confronta directamente con las dificultades que están en el origen de la tristeza que experimenta, y así le permite remediarlas más fácil y rápidamente. En caso contrario, se corre el riesgo de que estas dificultades se vuelvan más o menos inconscientes al mismo tiempo que continúan actuando y manteniendo al hombre sumido en la tristeza; por otra parte, sabemos que el recuerdo de las injurias, el resentimiento, el rencor y en general todas las consecuencias de la ira tienen tendencia a no apagarse espontáneamente, sino, por el contrario, a desarrollarse de un modo sordo, a reforzarse bajo el poder de la imaginación, a expandirse como un veneno y a emponzoñar poco a poco el alma entera. Así pues, san Juan Casiano escribe que la tristeza forma parte de esas pasiones que «curadas por la meditación del corazón y por una vigilancia prolongada, lo son también por el trato frecuente con los hermanos y su constante provocación; cuanto más a menudo se manifiestan y nos son reprochadas estas perturbaciones, más pronto conseguimos curarnos de ellas». Observa además que en el caso de estas pasiones «la sociedad no perjudica; todo lo contrario: ofrece las mayores ventajas a quien desea verdaderamente corregirse de ellas. Se ponen al descubierto en el trato con los hombres y, por el hecho mismo de que se manifiestan con más frecuencia cuando hay ocasión, permiten una curación más rápida»⁵.

En esta perspectiva, los Padres recomiendan no solo no estar resentido contra aquel que nos ofende, sino considerarlo como un benefactor, como un médico que opera la salvación de nuestra alma, y darle gracias por ello. Si uno de tus hermanos «te injuria o te aflige de algún modo –recomienda un anciano–, reza por él, como dicen los Padres, pensando que te procura grandes beneficios y que es un médico que te cura del amor al placer». Otro aconseja: «Si un hombre recuerda que alguno le ha afligido, perjudicado o insultado, debe acordarse de él como de un médico enviado por Cristo y considerarlo un benefactor. Pues, si tú te afliges en estas circunstancias, es que tu alma está enferma. En efecto, si no estuvieras enfermo, no sufrirías. Por tanto, debes dar gracias a este hermano puesto que gracias a él conoces tu enfermedad, rezar por él y

5. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, IX, 7; VI, 3; *Conferencias*, V, 4 (cf. XIX, 6).

recibir lo que procede de él como remedios que el Señor te envía. Si, por el contrario, te enfadas con él, es como si le dijeras a Jesús: 'No quiero recibir tus remedios'»⁶.

En cualquier caso, hay que perdonar al ofensor, abandonar el rencor y dar pruebas, en cambio, de benevolencia y caridad. Sobre todo rezando por él es como podemos realizar tal actitud y acabar así con la tristeza. «Tristeza y rencor van a la par –explica san Máximo–; por consiguiente, si el espíritu experimenta tristeza al representarse el rostro de un hermano, es la prueba de que le guarda rencor». «¿Sientes tristeza contra alguien? Reza por él y quebrarás el impulso de la pasión, pues la oración purifica de toda amargura el recuerdo del mal que este hombre te ha causado. Luego, cuando consigas tener caridad y benevolencia para con el prójimo, eliminarás de tu alma todo resto de pasión»⁷.

Más que acusar al ofensor, el que ha sido ofendido debe acusarse a sí mismo, tanto si se reconoce digno de la ofensa a causa de su estado de pecado, como si reconoce haberla provocado con una palabra, una actitud o un gesto inconvenientes hacia el otro. Así pues, san Doroteo de Gaza enseña que «si nos examinamos con temor de Dios y escrutamos cuidadosamente nuestra conciencia, nos hallaremos responsables de todas maneras». En todos los casos –explica– «si buscamos cuidadosamente la causa de la inquietud [que sentimos como consecuencia de una ofensa], siempre es el hecho de no acusarnos a nosotros mismos. De ahí viene que sintamos ese abatimiento y que no hallemos nunca reposo. No hay que extrañarse de que todos los santos digan que no existe más camino que éste. Si no vamos por esta vía, no dejaremos nunca de hacer sufrir y de sufrir nosotros mismos, haciendo inútiles todos nuestros esfuerzos. En cambio, qué alegría, qué descanso disfrutará, por doquiera que va, el que se acusa a sí mismo, como dice Abba Poemen. Si le sobreviene un daño, un ultraje o una pena cualquiera, se juzga *a priori* digno de ella y no se perturba. ¿Acaso hay un estado más exento de preocupaciones?»⁸.

3. Hemos visto que, junto a las formas de tristeza cuyo origen es posible determinar con precisión, existe una tristeza «inmotivada» que puede aparecer en el alma sin causa, y que en la mayoría de las ocasiones está suscitada por una intervención demoníaca más directa. En este caso no es adecuado considerar un remedio específico, sino que conviene aplicar una terapéutica de carácter más amplio que, además, completa las otras terapéuticas.

6. *Apotelesmas*, XV, 136; XVI, 17.

7. Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, III, 89; 90. Cf. Nil Sorsky, *Regla*, V.

8. Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, VII, 81-82.

Es importante que quien está dominado por la tristeza no se repliegue sobre sí mismo, lo cual favorecería el desarrollo de esta enfermedad, sino que manifieste su estado y comunique sus pensamientos a hombres espiritualmente maduros y que converse con ellos; así podrá ser liberado de estos pensamientos y escuchar palabras de consuelo que constituirán para él una ayuda irremplazable⁹. San Juan Crisóstomo subraya así el valor terapéutico del discurso espiritual para aquellos que sufren de tristeza: «Hasta que no se cierre esta herida de la tristeza, le aplicaré el remedio del consuelo. En efecto, si los médicos tratan las llagas del cuerpo hasta que cesa todo dolor, ¿no debemos actuar igual con los males del alma? La herida de vuestras almas es la tristeza y hay que verter sobre ella sin cesar el agua bienhechora de las dulces palabras. Sí, ellas alivian los movimientos del alma mejor de lo que un agua tibia suaviza los tumores de la carne. Los médicos necesitan una esponja, nosotros aplicamos el remedio con la lengua; como los médicos para calentar el agua, nosotros también necesitamos fuego; lo que calienta nuestros discursos es la gracia del Espíritu Santo. También hoy buscamos consolarnos. Si no lo hiciéramos, ¿dónde hallaríais alivio a vuestros males?»¹⁰.

El hombre puede también encontrar ayuda y consuelo en la lectura y la meditación de pasajes apropiados de las Santas Escrituras, que constituyen un remedio tanto más eficaz cuanto que va acompañado de la oración. Para disipar vuestra tristeza –aconseja Juan Crisóstomo a Estagiro– «juntad a los razonamientos una oración asidua. Mediante el empleo frecuente de este doble remedio David... calmaba sus dolores y consolaba sus penas. Tan pronto oraba y decía: 'Las aflicciones se han multiplicado en el fondo de mi corazón; líbrame de los males que me agobian', como se dirigía a sí mismo este piadoso y religioso discurso: '¿Por qué estás triste, alma mía, por qué me perturbas? Espera en el Señor, yo volveré a alabarlo'» (Sal 24, 17; 42, 5). A continuación regresa a la oración... y luego se daba ánimos de nuevo»¹¹.

La oración, en efecto, constituye bajo todas sus formas el principal remedio contra la tristeza, sea cual sea su origen. «La oración es el antídoto de la tristeza y del desánimo», enseña san Nilo¹².

Si la salmodia muestra ser un modo de oración particularmente eficaz contra la tristeza que procede directamente de los demonios¹³,

9. Cf. Nil Sorsky, *Regla*, V; Hesiquio de Batos, *Capítulos sobre la vigilia*, 136.

10. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, VI, 1.

11. Juan Crisóstomo, *Consolaciones a Estagiro*, III, 14. Cf. Evagrio Pónico, *Antirrético*, Tristeza.

12. *Apoteognas*, serie alfabética, Nilo, 3. Cf. Evagrio Pónico, *Tratado de la oración*, 16; Hesiquio de Batos, *Capítulos sobre la vigilia*, 135.

13. Cf. *Apoteognas*, serie alfabética, Sinclética, 21.

la oración del corazón, practicada con vigilancia y atención, aparece como el remedio por excelencia de todas las formas de tristeza. San Juan Casiano, que señala que la tristeza forma parte de esas pasiones que «se curan con la meditación del corazón y una vigilancia prolongada», precisa más adelante: «Así es como podremos apartar de nosotros esta funesta pasión: manteniendo... nuestro espíritu ocupado sin cesar en la meditación espiritual. De este modo, en efecto, podremos vencer todos los tipos de tristeza, proceda ésta de la ira, de la pérdida de un beneficio, de un daño que nos han hecho sufrir, de una injuria que nos han infligido, o que nosotros la hayamos concebido sin ningún motivo razonable, o que nos arrastre a una mortal desesperación»¹⁴.

El combate contra la pasión de la tristeza y la victoria sobre ella no permite al hombre acceder inmediatamente al estado que constituye lo contrario de la tristeza, a saber, la alegría. El hombre no debe tender a liberarse de la tristeza-pasión, más que para dejar paso a otra forma de tristeza, virtuosa ésta, que es la única que puede permitirle conocer la verdadera dicha. Y solo de esta forma de tristeza es de la que se dice: «Vuestra tristeza se transformará en alegría» (Jn 16, 20).

Al examinar la pasión de la tristeza hemos subrayado que, en realidad, está constituida por la perversión de la tristeza virtuosa.

Mientras que la tristeza-pasión (que los Padres designan paralelamente con el término λύπη) consiste en afligirse por la frustración de los deseos carnales, por la pérdida de bienes y de placeres sensibles, o por haber recibido ofensas, la tristeza virtuosa, llamada también duelo, aflicción (πένθος; *luctus*), o compunción (καράνυξις; *compunctio*)¹⁵, consiste para el hombre en primer lugar en afligirse por estar separado o alejado de Dios, por estar privado de los bienes espirituales¹⁶; en experimentar pena, en sentirse afectado dolorosamente a causa de su estado de caída en general o de sus pecados en particular; en llorar sus faltas presentes y

14. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, VI, 3; IX, 13.

15. Resulta muy difícil distinguir el πένθος de la καράνυξις, hasta el punto de que I. Hausherr, en el magistral estudio que dedica a esta cuestión (*Penthos. La doctrina de la compunción en el Oriente cristiano*) considera *katanyxis* como «un sinónimo, o casi, de *penthos*» (p. 14), y que «en la práctica van tan unidos que la metonimia los ha vuelto sinónimos» (p. 16). De ahí que en las traducciones se dé una fluctuación. Mientras que algunos traducen πένθος por «aflicción» y καράνυξις por «compunción», otros hacen lo contrario. Podemos decir, no obstante, que en καράνυξις hay una connotación de arrepentimiento más acusada que en πένθος, lo cual la vuelve más cercana a la noción de compunción. Sin embargo, se distingue de esta última por el sentimiento de dolor y de pena que la caracterizan fundamentalmente (cf. p. 31).

16. Cf. Efrén el Sirio, *Homilias sobre Isaias*, XXVI, 10; Juan Crisóstomo, *Tratado de la compunción*, I, 10; Juan Crisóstomo, *Tratado de la compunción*, I, 10; Gregorio de Nisa, *Homilias sobre las bienaventuranzas*, III, 3-5.

pasadas, conscientes e inconscientes¹⁷. Aparece, por consiguiente, como un estado espiritual ligado directamente al arrepentimiento¹⁸, y cuyos gemidos y lágrimas son manifestación de éste¹⁹.

En segundo lugar, consiste en afligirse al ver al prójimo mismo alejado de Dios y privado de los bienes espirituales, y en entristecerse por sus pecados y sus flaquezas²⁰.

Los Padres constatan lo opuestas que son estas dos formas de tristeza y subrayan los defectos de la primera, invitando a rechazarla, e incitan a adquirir la segunda, cuyo uso justifican y cuyo valor e incluso necesidad para la vida espiritual muestran, y a la que denominan, a ejemplo del apóstol (2 Cor 7, 9-11), «tristeza según Dios», y también «tristeza amada por Dios», «tristeza saludable» (cf. 2 Cor 7, 10), «santa tristeza», «tristeza provechosa», «tristeza útil», «tristeza hermosa», «tristeza agradable», «tristeza bienaventurada»²¹, etc. A ella se refiere san Pablo cuando confiesa: «Siento una gran tristeza y tengo en el corazón una pena incesante» (Rom 9, 2). El Eclesiastés invita a poseerla cuando escribe: «El corazón del sabio está en la casa del duelo» (Ecl 7, 4).

El mismo san Pablo establece explícitamente esta oposición, cuando escribe: «La tristeza según Dios produce un arrepentimiento saludable, que no lamentamos; en cambio, la tristeza del mundo produce la muerte» (2 Cor 7, 10). En su estela, santa Sinclética escribe: «Hay una

17. Cf. *Apoteognas*, serie alfabética, Sinclética, 21; Juan Climaco, *Escala*, VII, 25; Juan Crisóstomo, *Tratado de la compunción*, I, 10; *Consolaciones a Estagiro*, III, 13; 14; *Homilias sobre la penitencia*, VII, 6; *Homilia sobre los santos mártires*, 3; Barsanúño, *Cartas*, 237; 394; 682. Sobre todo esto se encuentran citas abundantes en I. Hausherr, *Penthos*, 35-50.

18. Entre los dos se da una relación de reciprocidad, que hace que se susciten y refuerzan mutuamente. Por eso los Padres tan pronto subrayan, siguiendo a san Pablo (2 Cor 7, 10), que la tristeza según Dios produce el arrepentimiento (cf., por ejemplo, Barsanúño, *Cartas*, 242), como que es engendrada por él (cf., por ejemplo, *Vida de san Cirilo el Filiteo*, cit. por Hausherr, *Penthos*, 26).

19. Sobre este último punto, cf., por ejemplo, Juan de Gaza, *Cartas*, 462, y en especial 285. Hausherr considera que las «lágrimas» son prácticamente sinónimo de «duelo» y «compunción» (*Penthos*, 16). Esto es cierto solo en el caso de un tipo de lágrimas. Nosotros aquí no tendremos en cuenta más que las vinculadas a la compunción. No concederemos un lugar aparte a lo que se ha convenido en llamar «el carisma de las lágrimas», pues, por una parte, todas las lágrimas espirituales pueden ser consideradas un don de Dios; por otra, esta expresión no designa sino que las lágrimas en cuanto tales han pasado a ser puras e incesantes. Podemos remitirnos a este respecto al estudio clásico de M. Lot-Borodine, *Le Mystère du «don des larmes» dans l'Orient chrétien*.

20. Cf. *Apoteognas*, serie alfabética, Sinclética, 21; Juan Crisóstomo, *Consolaciones a Estagiro*, III, 14; *Homilias sobre las estatuas*, XVIII, 2; 3; *Homilias sobre la Epístola a los hebreos*, XV, 4; *Homilias sobre la Epístola a los filipenses*, III, 4; Basilio de Cesarea, *Reglas breves*, 31; *Homilia sobre la santa mártir Julita*, 9; Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 29; Teodoro Estudita, *Pequeñas catequesis*, ed. Auvray, 25; Pedro Damasceno, *Libro*, I.

21. Diádoco de Fótiçe, *Cien capítulos gnósticos*, 50; 60; Juan Climaco, *Escala*, VII, 55; Juan Casiano, *Conferencias*, V, 23; Máximo el Confesor, *Cuestiones a Talasie*, 58; Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la penitencia*, VII, 6; Juan Climaco, *Escala*, VII, 11.

tristeza útil y una tristeza destructiva. Lo propio de la primera es llorar las propias faltas y afligirse por las flaquezas de los allegados, para no decaer en las intenciones y apegar-se a la bondad perfecta. Pero está también la tristeza que procede del enemigo... Hay, pues, que desterrar este espíritu...»²². San Máximo opone también, a «la tristeza insensata de la mayoría, que introduce la muerte en el alma mediante unas pasiones insatisfechas o unos objetos materiales ausentes, porque sus impulsos se dirigen de modo antinatural hacia lo que no se debe y sus repulsiones, hacia lo que conviene», «la tristeza provechosa», «esta tristeza razonable, que aprueban los entendidos en las cosas divinas»; y en otro lugar escribe: «Quien ama a Dios, no se entristece contra nadie por motivos de orden temporal. No inspira ni siente más que una tristeza, pero saludable»²³. San Juan Crisóstomo aconseja: «Oh, fiel, destierra la tristeza presente para revestir esa otra tristeza que el apóstol denomina tristeza según Dios, tristeza capaz de obrar nuestra salud duradera, en otras palabras, el arrepentimiento de los pecados que has cometido»; y en otro lugar precisa: Jesucristo «proclama bienaventurados a los que lloran, pero no a aquellos que lo hacen por algún motivo humano, como la pérdida de un bien temporal, sino a aquellos que tienen la compunción cristiana, lloran sus miserias y expían sus pecados e incluso los del prójimo»²⁴. En cuanto a san Juan Casiano, escribe: «Tenemos que rechazar indistintamente toda tristeza como tristeza del siglo, que engendra la muerte, y desterrarla de nuestro corazón», «excepto la que suscita una penitencia saludable, la búsqueda de la perfección o el deseo de los bienes futuros»²⁵.

No se trata, pues, de abolir toda forma de tristeza, sino solo la tristeza-pasión. Aquí de nuevo poner fin a la pasión no significa acabar con la función misma, sino curarla para permitir que recupere su uso natural y normal y se vuelva a ejercer sanamente. De nuevo, la curación toma la forma de un retorno, de una conversión de esta función desde su uso antinatural al uso virtuoso que le conviene. San Gregorio de Nisa lo indica claramente: tras afirmar que «la inteligencia debe disponer de todas las cosas que tenemos en nuestro interior y utilizar conforme a su fin propio y con vistas al bien cada una de estas potencias del alma que el Creador ha fabricado para que nos sirvan de instrumentos y de utensilios», escribe: «en cuanto al bien precioso de la tristeza, hay

22. *Apoteognas*, serie alfabética, Sinclética, 21.

23. Máximo el Confesor, *Cuestiones a Talasio*, 58, en PG 90, 597B; *Centurias sobre la caridad*, I, 41.

24. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la consolación de la muerte*, II, 8; *Homilias sobre la Epístola a los filipenses*, XIV, 1.

25. Juan Casiano, *Conferencias*, V, 12.

que proveerse de él en el momento propicio del arrepentimiento de los pecados... pues solo es útil para semejante servicio»²⁶. San Juan Crisóstomo señala que «depende de nosotros hacer que nuestros miembros sirvan al pecado o a la justicia», y apunta en el mismo sentido que no se debe rechazar la tristeza, sino utilizarla según las reglas de la razón y de la prudencia. Escribe especialmente: «El pecador... debe recurrir a la tristeza para desprender su alma y volverla a llevar a un estado mejor». «El Señor –explica– ha querido que la tristeza fuera una de las pasiones [naturales] del hombre... para que él obtuviera de ella valiosos beneficios. ¿Cómo obtenerlos? Entristeciéndonos por razones legítimas. Pues bien, lo que debe provocar esta tristeza no es la adversidad, sino solo el pecado». En otro lugar observa: «Grande es el poder de la tristeza; es una enfermedad espiritual que requiere mucha fuerza para hacerle frente valientemente y para rechazar lo que tiene de malo después de tomar lo que tiene de útil, pues posee su utilidad. En efecto, la tristeza es buena y útil cuando hemos pecado, pero es inútil cuando está causada por calamidades humanas»²⁷. San Barsanúfo, más lacónico, aconseja: «No hay que entristecerse en absoluto por nada de este mundo, sino únicamente por el pecado»²⁸.

Por consiguiente, la tristeza virtuosa no es fundamentalmente de otra naturaleza que la tristeza-pasión; no se distingue de ella más que por el fin que el hombre le asigna y por el objeto hacia el que la dirige. Pero este fin le da una forma diferente en uno y otro caso. San Juan Casiano presenta así sus características respectivas: mientras que la tristeza-pasión «es agria, impaciente, intratable, está llena de rencor, de amargura estéril y de una agobiante desesperación», mientras que ella «paraliza la actividad de aquel de quien se ha apoderado y lo aparta del sufrimiento saludable, pues es irracional», en cambio la «tristeza que ‘provoca una penitencia que lleva a la salvación’ (2 Cor 7, 10), es obediente, afable, humilde, mansa, llena de dulzura y de paciencia, por lo que proviene del amor de Dios. Por desear la perfección, se extiende sin cansarse a todos los dolores del cuerpo y a la contrición del espíritu; alegre en cierta manera, y fortalecida por su progreso, conserva siempre su amabilidad y su grandeza de alma, y posee todos los frutos del Espíritu Santo que enumera el apóstol san Pablo: caridad, alegría, paz, longanidad, bondad, benignidad, fe, mansedumbre, continencia (Gal 5, 22-23)»²⁹.

26. Gregorio de Nisa, *Tratado de la virginidad*, XXVIII, 3.

27. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, IV, 5; *Consolaciones a Estagiro*, III, 13-14; *Comentario a san Juan*, LXXVIII, 1.

28. Barsanúfo, *Cartas*, 682.

29. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, IX, 11.

No se trata solo de que el hombre se affija por pecados puntuales, sino, como hemos dicho, por su estado de caída, de separación de Dios o, al menos, de alejamiento de Dios. Por eso la tristeza espiritual debe ser permanente. «Debemos sentir siempre el *penthos*», enseña Abba Pastor, y otro anciano: «Igual que llevamos por doquier con nosotros la sombra de nuestro cuerpo, así debemos tener con nosotros en todo lugar las lágrimas y la compunción». San Juan Crisóstomo afirma en el mismo sentido: «Siempre es momento para las lágrimas». San Juan Climaco escribe: «La verdadera compunción es un dolor del alma que no le permite ninguna distracción ni le concede ningún descanso, sino que en todo momento le hace presente su vida disoluta»; y señala que «el *penthos* es el dolor que se ha vuelto natural para un alma en llamas»³⁰.

La finalidad de la tristeza según Dios es adquirir la perfección, y lo que la motiva es el deseo de esta perfección y de la dicha futura³¹. Ahora bien, cuanto más se acerca el hombre a Dios, más conciencia tiene de estar lejos de Él; cuanto más avanza por el camino de la perfección, menos impresión tiene de adquirirla; cuando más se purifica de sus pecados, más pecador se ve y más siente la necesidad de hacer penitencia y de llorar sus faltas³². Por consiguiente, la tristeza según Dios, lejos de disminuir con el progreso espiritual, por el contrario se acrecienta—como indica san Juan Climaco: «La aflicción es un sufrimiento que se ha vuelto como natural para un alma penitente, que añade cada día dolor tras dolor, como una mujer con dolores de parto»³³.

Como todas las demás virtudes, la tristeza es un don de Dios³⁴. Pero, como todas las virtudes, supone el esfuerzo incesante del hombre para asimilar y conservar este don. A diferencia de la tristeza-pasión, no es un estado que el hombre sufra pasivamente, en ciertos momentos más que en otros, sino una actitud ascética que él debe suscitar y mantener constantemente con verdadero trabajo. En esta sinergia de la gracia divina y la voluntad humana, es frecuente que Dios tome la iniciativa; pero lo hace, según san Basilio, para estimular la voluntad del hombre, para que «el alma, habiendo probado la dulzura de semejante tristeza,

30. *Apoteognas*, serie alfabética, Poemen, 26; *Apoteognas*, N 140; Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la Epístola a los hebreos*, XV, 4 (cf. *Tratado de la compunción*, I, 9); Juan Climaco, *Escala*, VII, 31; 57.

31. Cf. *Apoteognas*, serie alfabética, Sinclética, 21; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, IX, 10; 11; 13.

32. Cf., por ejemplo, Abba Mateos: «Cuanto más se acerca un hombre a Dios más pecador se ve»; *Apoteognas*, serie alfabética, Mateos, 2; *Apoteognas*, serie alfabética, Sisoos, 14; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, XII, 15.

33. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, XII, 67.

34. Cf. Juan Climaco, *Escala*, VII, 54; Basilio de Cesarea, *Reglas breves*, 16; *Apoteognas*, N 521; N 537; Evagrio Pónico, *Tratado de la oración*, 7; Efrén el Siro, *Sermón ascético*, ed. Assemani, vol. I, 60.

se apresure a alimentarla», o para demostrarle que «si el alma tuviera un poco más de celo, podría estar siempre en este estado». Si, en este caso, el hombre no puede conservarla, solo se debe a su negligencia, y si, en general, no puede adquirirla, esto no muestra sino falta de atención y de esfuerzo por su parte. San Barsanufio constata también que las lágrimas no le vienen al hombre «sino con esfuerzo, mediante mucha asiduidad y aguante». Y san Calixto y san Ignacio Xanthopouloi subrayan que son fruto de un combate. San Juan Clímaco, por su parte, insiste en la necesidad de ejercitarse asiduamente para adquirir esta virtud, pero sobre todo para conservarla; tal esfuerzo sigue siendo necesario mientras ella no está sólidamente arraigada y se ha vuelto habitual³⁵.

Para adquirir una compunción permanente, el hombre debe primero tener una conciencia incesante de sus pecados³⁶. Esta actitud, de la que el salmista da ejemplo cuando dice: «Conozco mi iniquidad, mi pecado está constantemente ante mí» (Sal 50, 5), constituye lo que los Padres llaman «el recuerdo de nuestros pecados». Uno de ellos aconseja: «Persistamos en el recuerdo de nuestros pecados y tendremos un gran duelo en nuestro corazón». San Barsanufio escribe: «La compunción viene al hombre por el recuerdo continuo». Pero esto no significa necesariamente la conciencia o el recuerdo de pecados particulares, sino la conciencia de ser pecador, como precisa el mismo autor: «Por memoria de las faltas entiendo no que recordemos cada una en particular, por miedo a que el adversario intervenga y nos aprese de nuevo, sino que nos acordemos solo de que estamos endeudados de pecados». Para adquirir la compunción, el hombre debe acompañar el recuerdo de sus pecados con lo que los Padres suelen llamar la condenación de uno mismo³⁷.

Puesto que la compunción es un don de Dios, y Dios no impone sus dones, el hombre debe rezar para pedirla y obtenerla³⁸.

Establecidas estas dos condiciones, se pone de manifiesto que una de las principales fuentes de la compunción es el temor de Dios³⁹. San

35. Basilio de Cesarea, *Reglas breves*, 16; Barsanufio, *Cartas*, 257; Calixto e Ignacio Xanthopouloi, *Centuria*, 25; Juan Clímaco, *Escala*, VII, 11; 70 (cf. 7; 22).

36. Cf. Barsanufio, *Cartas*, 242; Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la penitencia*, VII, 4; *Tratado de la compunción*, II, 4; Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 26; 28; 29; Calixto e Ignacio Xanthopouloi, *Centuria*, 25.

37. *Apologías*, Bu II, 175; Barsanufio, *Cartas*, 428 (cf. 242). Cf. Juan Crisóstomo, *Tratado de la compunción*, II, 4.

38. Cf. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 85; Evagrio Póntico, *Tratado de la oración*, 5; Efén el Sirio, *Sermón ascético*, ed. Assemani, vol. I, 60; Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 73.

39. Cf. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, IV, 43; Máximo el Confesor, *Discurso ascético*, 27; Barsanufio, *Cartas*, 395; 397; Ammonas, *Cartas*, II, 1; Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 37; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23; Gregorio Palamas, *Triadas*, II, 6, 16.

Pedro Damasceno titula un capítulo de su *Libro*: «Que el temor engendre el duelo», y san Juan Crisóstomo enseña: «Allí donde hay temor, allí se encuentran lágrimas sinceras y abundantes, gemidos llenos de compunción». Y dice también: «Cuando las lágrimas provienen del temor de Dios, duran siempre»⁴⁰.

La tristeza según Dios la engendran igualmente el recuerdo de la muerte⁴¹, el pensamiento del juicio por venir⁴², la incertidumbre de salvarse, el temor a las penas del infierno⁴³ y la conciencia de que «aquel que no llora por sí mismo aquí abajo, tendrá que llorar eternamente en el más allá»⁴⁴.

También la favorecen la salmodia y la lecturas espirituales (especialmente la lectura de las *Vidas* de los santos) practicadas con atención y recogimiento⁴⁵. Lo mismo que la suscitan la manifestación de los pensamientos y las conversaciones con espirituales avanzados⁴⁶.

La pobreza material, la soledad y el silencio (estas dos últimas nociones se resumen generalmente con el término de *hesyia*)⁴⁷ contribuyen también a su adquisición y a su conservación.

Mientras que la tristeza-pasión debilita al hombre, lo corroe, destruye su vida interior y, en fin, como afirma san Pablo, «produce la muerte» (2 Cor 7, 10), la tristeza virtuosa no produce en absoluto este efecto. «Os habéis entristecido según Dios, de manera que no... habéis sufrido ningún perjuicio», precisa san Pablo (2 Cor 7, 9). «La tristeza según Dios no ataca al hombre», observa Abba Isaiás; no le provoca angustia ni lo deprime. Por el contrario, constituye para él un motor esencial e indispensable de su vida espiritual. Dios la ha puesto en la naturaleza

40. Pedro Damasceno, *Libro*, I, 4; Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, XV, 1; *Homilias sobre la Epístola a los Filipenses*, III, 4.

41. Cf. Barsanufio, *Cartas*, 242; Calixto e Ignacio Xanthopoulos, *Centuria*, 25.

42. Cf. Barsanufio, *Cartas*, 242; 257; 428; Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 29; Juan Climaco, *Escala*, VII, 12; *Apotegmas*, serie alfabética, Evagrio, 1; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23.

43. Cf. Barsanufio, *Cartas*, 257; 428; Juan Climaco, *Escala*, VII, 12; Máximo el Confesor, *Discurso ascético*, 27; *Apotegmas*, serie alfabética, Evagrio Pónico, 1; Gregorio de Nisa, *Homilias sobre las Bienaventuranzas*, III, 2; Juan Crisóstomo, *Tratado de la compunción*, I, 10; II, 4; Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 29; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23; Calixto e Ignacio Xanthopoulos, *Centuria*, 25.

44. *Apotegmas*, serie alfabética, Arsenio, 41.

45. Cf. *Apotegmas*, N 553; Barsanufio, *Cartas*, 428; Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 73; Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 26.

46. Cf. Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 26; *Apotegmas*, PE II, 32. Innumerables apotegmas lo subrayan, diciendo del que acaba de manifestar sus pensamientos a un anciano o de recibir de él una enseñanza: «Lo afectó la compunción».

47. Cf. Juan Climaco, *Escala*, VII, 68; Ammonas, *Instrucciones*, IV, 60; *Apotegmas*, Cu II, 175; N 588; N 560; N 592/10; N 592/63.

del hombre con este fin. «Dios ha querido que la tristeza fuera una de las pasiones [naturales] del hombre, para que obtuviera de ella preciosos beneficios», escribe san Juan Crisóstomo. Y un anciano no duda en afirmar: «Del duelo proceden todos los bienes»⁴⁸.

La tristeza virtuosa es para el hombre una vía esencial del arrepentimiento, que le permite obtener de Dios el perdón de sus pecados y la curación de sus pasiones. Por eso mismo es la condición de su salvación. De modo que un anciano dice: «Para salvarse hay que guardar el duelo con una compunción sin límites», y Abba Poemen afirma aún más categóricamente: «Llorar es la vía que nos ofrecen la Escritura y los Padres cuando dicen: ¡Llorad!. En efecto, no hay más camino que éste»⁴⁹. Asimismo, san Simeón el Nuevo Teólogo afirma: «Suprime las lágrimas, y habrás suprimido al mismo tiempo la purificación; y sin purificación nadie se salva». Esto sigue la enseñanza misma de san Pablo: «Vuestra tristeza os ha llevado al arrepentimiento... La tristeza según Dios produce, en efecto, un arrepentimiento saludable» (2 Cor 7, 9-10). Por eso san Simeón el Nuevo Teólogo no duda en afirmar: «Antes del duelo y las lágrimas, no hay en nosotros arrepentimiento», y Abba Poemen ve en ellos el único medio de liberarse del pecado⁵⁰. San Juan Crisóstomo no cesa de subrayar el poder purificador del *penthos*: «¿Has pecado? Haz duelo y harás que desaparezca el pecado»; «La tristeza que tiene al pecador por asunto purifica de este pecado»; «Si uno se entristece después de pecar, el pecado desaparece y se repara la falta». E indica que ahí radica la verdadera y principal finalidad de la tristeza, y que por esto se la ha dado Dios al hombre: «ella no tiene poder más que para destruir el pecado y borrarlo; con ese único propósito la creó Dios». Al considerarla explícitamente un remedio, muestra que este no puede ser eficaz más que contra el pecado, para el que parece específicamente adaptado: «Los medicamentos han sido hechos con vistas a las enfermedades que pueden curar, y no con vistas a las que no pueden aliviar en nada... Apliquemos a la tristeza lo que acabamos de decir, y encontraremos que no tiene efecto sobre las diversas circunstancias de la vida, y que el único mal del que puede curarnos es del pecado. Está claro, pues, que está destinada únicamente a librarnos de él»⁵¹. Evagrio, por su parte, en la misma perspectiva médica, considera que las lágrimas que derramamos

48. Abba Isaías, *Asceición*, XVI, 42; Juan Crisóstomo, *Consolaciones a Estagiro*, III, 13; *Apoteognas*, QRT, 33.

49. *Apoteognas*, N 460; *Apoteognas*, serie alfabética, Poemen, 121

50. Simeón el Nuevo Teólogo, *Catequesis*, XXIX, 251-252; *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23. Cf. *Apoteognas*, serie alfabética, Poemen, 121; también *Apoteognas*, III, 22.

51. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la penitencia*, II, 3; *Homilias sobre las estas*, XVIII, 3; V, 4 (cf. VII, 1).

llorando por nuestros pecados son «el antídoto de las pasiones». «Nada destruye las pasiones como el duelo», afirma en el mismo sentido san Isaac el Sirio. Y san Ammonas enseña más en general: «*El penthos* expulsa todos los defectos imperturbablemente». Lo mismo hace san Juan Climaco: «Las lágrimas puras destruyen todas las impurezas visibles o escondidas». De modo que podemos resumir con san Isaac que «a la pureza del alma se llega mediante el duelo»⁵².

Las lágrimas tienen tal poder de purificación y de curación que los Padres no vacilan en considerarlas como el agua de otro bautismo que borra las faltas cometidas después del primero y permite recuperar su gracia⁵³. Sobre esto escribe san Simeón: «Sin lágrimas nunca, nunca jamás se ha oído decir que un alma se haya purificado de la inmundicia del pecado cuando ha caído después del bautismo». Por eso san Juan Climaco se atreve a afirmar: «Esta fuente de lágrimas que brota después del bautismo es más grande que el propio bautismo... El bautismo, en efecto, nos purifica de las faltas que lo han precedido, mientras que las lágrimas borran todas las faltas que cometemos después. Como todos recibimos el bautismo en la infancia, luego lo manchamos, pero por medio de las lágrimas lo renovamos en su pureza primera»⁵⁴.

Por consiguiente, las lágrimas contribuyen en gran medida a conducir al hombre a la impasibilidad⁵⁵. San Isaac escribe a propósito de ello: «No es posible que un hombre continuamente afligido en el duelo sea perturbado por las pasiones. Vivir en duelo y llorar son el carisma mismo de los impasibles. Si las lágrimas no solo pueden llevar a la impasibilidad a quien vive momentáneamente en el duelo y llora, sino que también pueden purificar su inteligencia y liberarla del recuerdo de las pasiones, ¿qué diremos de aquellos que noche y día se entregan conscientemente a esta tarea?». El hombre, entonces, conoce la paz de los pensamientos, la paz verdadera y perfecta del alma, que desde este punto de vista se puede considerar un efecto del *penthos*. Y la pureza del corazón y de la inteligencia, así como esta paz de los pensamientos, adquiridos por el duelo y la compunción de las lágrimas, le abren las puertas de la contemplación de los misterios y del conocimiento verdadero

52. Evagrio Pónico, *Tratado de la oración*, 8; Ammonas, *Instrucciones espirituales*, IV, 14; Juan Climaco, *Escala*, VII, 35 (cf. VII, 37; XXVI, 151); Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 2, 85.

53. Cf. Gregorio Nacienceno, *Discursos*, XXXIX, 17; XL, 8-9; Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 72; Juan Damasceno, *Exposición exacta de la fe ortodoxa*, IV, 9; Teodoro Estudita, *Grandes catequesis*, 27; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 45; *Catequesis*, XXXII; Nicetas Stéthatos, *Vida de Simeón el Nuevo Teólogo*, 90.

54. Simeón el Nuevo Teólogo, *Catequesis*, XXIX, 191-192; Juan Climaco, *Escala*, VII, 8.

55. Cf. Juan Climaco, *Escala*, VII, 37 (cf. 58).

de Dios, de acuerdo con la promesa misma de Cristo: «Bienaventurados los artesanos de la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios» (Mt 5, 9); «Bienaventurados los corazones puros, porque ellos verán a Dios» (Mt 5, 8). Por eso, hablando del duelo y de las lágrimas, precisa san Isaac el Sirio: «Todos los santos buscan entrar por ahí»⁵⁶.

La purificación de sus pecados y de sus pasiones no es el único beneficio que resulta para el hombre de la tristeza según Dios. Ella contribuye además a acrecentar su temor y su deseo de Dios y le devuelve el entusiasmo por la vida espiritual, como indica el apóstol: «Mirad más bien lo que ha producido en vosotros esta tristeza según Dios. Cuánta diligencia..., cuánto temor, cuánto deseo ardiente, cuánto celo» (2 Cor 7, 11). «Nada nos despierta a lo espiritual y nos hace vivir como el duelo», afirma tras él san Isaac el Sirio⁵⁷. En resumen, esta virtud libra al alma de la insensibilidad, de la sequedad y de la dureza que el pecado le había hecho contraer⁵⁸; ayuda al hombre a estar constantemente alerta⁵⁹; debiendo acompañar siempre a la oración⁶⁰, la favorece y contribuye a hacerla fértil⁶¹. Así pues, Evagrio aconseja: «Obliga a tu alma, desde el comienzo de la oración, al llanto y a la compunción, para que toda la oración sea fructífera»; y también: «Usa las lágrimas para conseguir todo lo que pides, pues tu Señor se complace mucho al recibir una oración hecha con lágrimas»⁶². Y san Isaac ve en las lágrimas el cumplimiento de la oración y el signo de que la plegaria ya ha sido escuchada⁶³. Estrechamente ligada a la humildad, suscitada por ella, la compunción es también una de sus fuentes esenciales e incluso —dice san Simeón el Nuevo Teólogo— su condición *sine qua non*⁶⁴. Pero, en realidad, es una vía de acceso a todas las virtudes y permite desarrollarlas todas. Abba Moisés enseña: «Por las lágrimas se adquieren las virtudes, igual que por las lágrimas se obtiene el perdón de los pecados». Y san Antonio: «El que quiera progresar en la edificación de las virtudes, progresará por medio del llanto y las lágrimas». Abba

56. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 85 (cit. 9; 15). Cf. Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 57.

57. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 2.

58. Cf. Evagrio Pónico, *Tratado de la oración*, 5; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23.

59. Juan Climaco, *Escala*, VII, 2.

60. Cf., por ejemplo, Evagrio Pónico, *Tratado de la oración*, 6; *De los diversos modos pensamientos*, ed. Muyldermans, 35; *A una virgen*, 25; Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 85..

61. Cf., por ejemplo, Juan Climaco, *Escala*, XXVIII, 14.

62. Evagrio Pónico, *Paramética*, ed. Frankenberg, 60; *Tratado de la oración*, 6.

63. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 33-34.

64. Cf. *ibid.*, 37; Juan Climaco, *Escala*, XXVIII, 1; Simeón el Nuevo Teólogo, *Capítulos teológicos, gnósticos y prácticos*, III, 23.

Poemen considera que la tristeza es «la única vía» para lograrlo, igual que san Isaac, que escribe: «El alma que ha recibido el cuidado de la virtud... no puede permanecer ni un día sin tristeza. Pues las virtudes están ligadas a las aflicciones. Quien se separa de las aflicciones, se aleja inevitablemente de la virtud»⁶⁵.

Un efecto característico de la tristeza según Dios es su suavidad consoladora que, paradójicamente, les quita al duelo y a la aflicción su carácter doloroso, y se muestra como un signo manifiesto del auxilio divino y de la presencia de la gracia en el alma. Por eso san Juan Crisóstomo hace observar: «Grande es el fruto [de los] gemidos, grande es su suavidad persuasiva y consoladora... En efecto, los gemidos continuos producen el consuelo». Y san Juan Climaco escribe: «El abismo de la aflicción ve el consuelo... El auxilio divino es una renovación del alma abatida por la pena que, de una manera maravillosa, vuelve indoloras las lágrimas dolorosas»⁶⁶. Esto concuerda perfectamente con la enseñanza de Cristo: «Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados» (Mt 5, 5), que había dicho ya por boca del profeta Isaías: «El Señor me ha ungido. Me ha enviado... para sanar los corazones quebrantados... y dar a los afligidos de Sion un aceite de alegría en lugar del duelo» (Is 61, 1-3).

En efecto, lo que Dios concede al hombre afligido no es solo el consuelo, sino la alegría espiritual, que es el efecto más característico del duelo, de la compunción y de las lágrimas⁶⁷, como el propio Cristo indica: «Lloraréis y os lamentaréis..., estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría» (Jn 16, 20). Por eso, paradójicamente, los Padres llaman a la tristeza según Dios «tristeza alegre»⁶⁸. Abba Isaías afirma sencillamente: «La tristeza según Dios es alegría»⁶⁹. San Juan Climaco, que no duda en titular el Grado VII de su *Escala*: «De la aflicción (πένθος) que produce alegría», subraya la paradoja: «Cuando considero la naturaleza de la compunción, me lleno de asombro: ¿cómo lo que llamamos aflicción y tristeza puede contener oculta en su seno tanta dicha y alegría?»; y se ve obligado a constatar que «el que se aventura en una continua aflicción según Dios, pasa cada día de su vida en una fiesta espiritual»⁷⁰. San Juan Casiano señala en el mismo sentido: «A menudo

65. *Apotegmas*, III, 22; Antonio, *Vida de los Padres*, VII, 38, en PL 73, 1055C; *Apotegmas*, serie alfabética, Poemen, 12; Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 37.

66. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre los santos mártires*, 3; Juan Climaco, *Escala*, VII, 60.

67. Cf. Ammonas, *Cartas*, II, 1.

68. Juan Climaco, *Escala*, VII, 11; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, IX, 11; *Conferencias*, V, 23, «tristeza llena de verdadera alegría».

69. Abba Isaías, *Asceticon*, XVI, 42.

70. Juan Climaco, *Escala*, VII, 41; 54.

la presencia saludable de la compunción se manifiesta por una alegría inefable y por arrebatos; la misma inmensidad de la alegría la vuelven intolerable hasta tal punto que estalla en grandes gritos que llevan hasta la celda vecina la noticia de nuestra felicidad y nuestra embriaguez»⁷¹. San Juan Crisóstomo, por su parte, constata: «La tristeza que tiene el pecado por motivo... nos procura una gran alegría»; «la tristeza según Dios no produce más que placer y júbilo. Lo saben muy bien las almas que rezan con dolor y derraman lágrimas de penitencia. ¡De qué alegrías no se inundan!». En otro lugar precisa que Cristo «proclama bienaventurados a lo que lloran, no a los que lo hacen por cualquier motivo humano [...], sino a los que poseen la compunción cristiana», y observa que la alegría que san Pablo recomienda cuando escribe: «Regocijaos sin cesar con alegría» (Flp 4, 4), «lejos de ser contraria a las lágrimas, se engendra en su fuente pura y fecunda. Llorar nuestras verdaderas miserias y confesarlas es crearnos alegría y felicidad»⁷².

El hecho de que la tristeza produzca alegría, y la posibilidad paradójica de que estos dos estados coexistan en el alma, se puede explicar de varias maneras. Para empezar debemos señalar que el hombre no se aflige y se regocija por la misma razón. «Es posible—hace notar san Juan Crisóstomo—estar en duelo por los propios pecados y alegre por causa de Cristo»⁷³. A continuación hay que tener en cuenta que, al entristecerse espiritualmente, el hombre cumple la voluntad de Dios, y esto ya le produce alegría⁷⁴.

Otra razón es que, al contrario de la tristeza pasión, que engendra la desesperación, la tristeza según Dios va acompañada de esperanza. A la vez que el hombre se aflige por sus pecados y sus enfermedades espirituales, manifiesta su esperanza de recibir de Dios el perdón y la curación. Aquí se halla—como indica san Nilo—una de las fuentes de la alegría que experimenta el que se entristece: «La lamentación por los pecados comporta una tristeza muy suave y una amargura parecida a la miel, porque está sazonada con una esperanza buena y excelente. Por eso nutre el cuerpo y hace brillar de alegría el fondo del alma». San Gregorio de Nisa apunta en el mismo sentido: «¿Cómo no llamar bienaventurada [a la tristeza según Dios], cuando ella reconoce el mal y se lamenta por una vida pecadora? En un miembro necrosado a causa de un accidente, la parálisis es signo de que una parte del cuerpo se está mu-

71. Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 27 (cf. 28).

72. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, XVIII, 3; cf. *Homilias sobre los santos mártires*, 3; *Homilias sobre la Epístola a los filipenses*, XIV, 1. Cf. Máximo el Confesor, *Cuestiones a Talasio*, 58.

73. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la Epístola a los filipenses*, XIV, 1.

74. Cf. Isaías de Escete, *Asceticon*, XVI, 42.

riendo. Si el arte del médico logra devolver a este miembro la sensación, se alegran juntos el médico y el enfermo, aun cuando se trate de una sensación dolorosa, porque pueden vislumbrar la curación»⁷⁵.

Hay que decir también que, cuanto más se entristece el hombre por su pecado y más se humilla ante Dios, más se abre y deja sitio en él a la gracia divina que le comunica el Espíritu Santo, el Consolador (cf. 2 Tes 2, 16), fuente de toda alegría (Gal 5, 22).

La alegría que el hombre experimenta por ello no tiene comparación con la que puede sentir por razones mundanas, y sustituye en el alma al placer vinculado con las pasiones. Se trata aquí, como subrayan los Padres, de «la verdadera alegría»⁷⁶, de una alegría divina, de la alegría en el Señor (Sal 32, 21; Flp 4, 4), que es un atributo de la gracia misma⁷⁷, que procura al hombre el gozo que conviene a su naturaleza, que corresponde al estado de salud de su ser en su condición natural, y que es el signo de que el hombre ha vuelto a ser la morada de Dios, el lugar en el que actúan sus energías deificantes.

Conviene recordar que la tristeza y las lágrimas no abandonan al hombre cuando alcanza la perfección. De hecho, el carisma de las lágrimas aparece incluso como un signo de esta perfección, como hemos dicho. En este sentido, escribe san Isaac el Sirio: «Todos los santos han abandonado esta vida afligidos por el duelo... Bienaventurados los corazones puros, pues no hay momento en que no gocen de las delicias de las lágrimas, y en tales delicias ven siempre al Señor. Sus lágrimas siguen en sus ojos cuando se les concede ver las revelaciones de Dios en su elevada oración». Esto se debe—como dice en otro lugar san Isaac—al hecho de que «incluso la perfección de los perfectos es imperfecta» y, hasta después de la resurrección no dará Dios al hombre una perfección total, y podrán por fin cesar la tristeza, los gemidos y el llanto (cf. Is 35, 10; Ap 7, 17; 21, 4), pues sólo entonces el pecado, que es la razón del duelo, de la compunción y de las lágrimas, habrá sido destruido definitivamente⁷⁸.

No obstante, a los santos, que conocen la alegría que procede del duelo, se les concede también experimentar una alegría que no está ligada a él, como primicia de la dicha del siglo por venir. A aquellos que poseen el carisma de las lágrimas de compunción, y que han alcanzado así la pureza, se les concede también conocer otro tipo de lágrimas

75. Nilo, *Cartas*, I, 220, en PG 79, 164; Gregorio de Nisa, *Homilías sobre las Bienaventuranzas*, III, 2. Cf. Juan Crisóstomo, *Homilías sobre las estatuas*, XVIII, 3; Isaias de Escete, *Asceticón*, XVI, 22.

76. Cf., por ejemplo, Juan Casiano, *Conferencias*, V, 23.

77. Observemos que los términos griegos χαρά y χάρις tienen la misma raíz.

78. Isaac de Ninive, *Discursos ascéticos*, 85; 55. Cf. Juan Climaco, *Escala*, VII, 50; Nicetas Stéthatos, *Vida de san Simeón el Nuevo Teólogo*, 69–70.

que son la expresión de esta alegría pura, y que están vinculadas con la contemplación de los misterios divinos. Pero esta alegría y estas lágrimas beatíficas no se les conceden permanentemente y no sustituyen definitivamente a las otras⁷⁹.

Por consiguiente, el duelo y la compunción siguen siendo esenciales para todos en esta vida. San Isaac lo subraya larga y vigorosamente y san Juan Climaco escribe: «Cuando nuestra alma deje este mundo, no tendremos que responder por no haber obrado milagros, ni por no haber sido teólogos, ni por no haber llegado a la contemplación. Pero tendremos ineludiblemente que rendir cuentas a Dios por no haber practicado sin interrupción el *penthos*»⁸⁰.

Hasta ahora nos hemos referido sobre todo a la tristeza que consiste en que el hombre lllore sus propios pecados. Esto no debe hacernos olvidar que existe una segunda forma de tristeza, que consiste en afligirse por las faltas del prójimo. Esta segunda manifestación de la tristeza es muy importante.

Clemente de Roma subraya que es propio de la conducta normal del cristiano llorar por las faltas de su prójimo y hacer suyas las debilidades de éste. Y san Teodoro Estudita hace notar que, como verdaderos discípulos de Cristo, que se mostró compasivo con todos los hombres, «no debemos ocuparnos solo de nosotros mismos, sino también afligirnos y orar por el mundo entero»⁸¹.

Esta segunda forma de tristeza deriva en parte de la primera. La compunción lleva, en efecto, al hombre a llorar por los pecados de su prójimo tanto como por los suyos, más aún cuanto que ella le concede percibir en sí mismo, en toda su extensión, la miseria de la humanidad caída y separada de Dios. El santo penitente, a la vez que llora por sí mismo, llora por la humanidad, no solo porque se siente culpable ante todos, por todos y por todo, sino también porque, en su gran compasión, se pone en el lugar de cada hombre pecador, experimenta todos sus males y carga con ellos⁸².

Las ventajas espirituales que esta aflicción compasiva procura al hombre son análogas a las que recibe de Dios al practicar la compunción. «El verdadero cristiano se aflige por la caída de su hermano, y esta tristeza le granjea las gracias y la amistad del Señor», apunta san

79. Sobre los dos tipos de alegría, cf., por ejemplo, Diádoco de Fótice, *Cien capitulos gnósticos*, 60. Cf. Juan Casiano, *Conferencias*, IX, 29.

80. Juan Climaco, *Escala*, VII, 79. Cf. Isaac de Nínive, *Discursos ascéticos*, 85.

81. Clemente de Roma, *Epístola a los Corintios*, II, 6; Teodoro Estudita, *Pequeñas catequesis*, 25.

82. Cf. Juan Climaco, *Escala*, IV, 42; Teodoro Estudita, *Pequeñas catequesis*, 25.

Juan Crisóstomo. Le permite también recibir el perdón de sus pecados y curarse de sus pasiones. Por eso aconseja san Basilio: «Debemos llorar con los que lloran; cuando veas a tu hermano llorar por los pecados que ha cometido, llora con él. De este modo te corregirás, viendo las faltas del prójimo; pues quien derrama lágrimas por los pecados del prójimo, se cura él mismo compadeciendo a su hermano»⁸³.

Estimula también la vida espiritual y favorece la adquisición de las virtudes. Por ella, el hombre también recibe de Dios el consuelo y la alegría espiritual⁸⁴.

Si, no obstante, los Padres no se extienden sobre sus efectos, es porque son idénticos a una parte de los que engendra la caridad, pues la tristeza que se experimenta ante las faltas del prójimo está muy próxima y se deriva en gran medida de la compasión⁸⁵, que es una forma de la caridad. Nos vamos a permitir, pues, de aquí en adelante, remitir a lo que diremos más tarde sobre esta virtud.

83. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, XVIII, 2; Basilio de Cesarea, *Homilias sobre la santa mártir Julita*, 9.

84. Cf. Juan Crisóstomo, *Homilias sobre las estatuas*, XVIII, 3.

85. Cf. Pedro Damasceno, *Libro*, I; Juan Crisóstomo, *Homilias sobre la Epístola a los filipenses*, III, 4.