



La tristeza: un abatimiento del alma

La tristeza entendida como "un abatimiento del alma, una aflicción constante que impide al hombre experimentar la alegría" fue el tema al que el [Papa Francisco](#) dedicó su catequesis de este miércoles 7 de febrero en la Audiencia General que se celebró en el Aula Pablo VI del Vaticano.

El Papa comentó que es necesario distinguir entre dos tipos distintos de tristeza: la que forma parte del camino de conversión del cristiano, y que la gracia de Dios transforma en alegría, y la que "se insinúa en el alma y la postra en un estado de abatimiento", dijo Francisco en la séptima de su serie dedicada a los vicios y las virtudes.

"Hay, pues, una tristeza amiga, que nos conduce a la salvación. Pensemos en el hijo pródigo de la parábola: cuando toca el fondo de su degeneración, siente una gran amargura, y esto le impulsa a entrar en razón y decidir volver a la casa de su padre. Es una gracia gemir por los propios pecados, recordar el estado de gracia del que hemos caído, llorar porque hemos perdido la pureza en la que Dios nos soñó", dijo el Papa.

El segundo tipo de tristeza, en cambio, es "una enfermedad del alma". Y Francisco explicó que está ligada a la experiencia de una pérdida, que nace en el corazón por el desvanecimiento de un deseo, de un sueño, de una esperanza.

El Papa citó el episodio de los discípulos de Emaús que caminaban hacia Jerusalén "con el corazón desilusionado", y apuntó: "cuando esto sucede, es

como si el corazón del hombre cayera en un precipicio, y los sentimientos que experimenta son desánimo, debilidad de espíritu, depresión, angustia. Todos pasamos por pruebas que generan tristeza en nosotros, porque la vida nos hace concebir sueños que luego se hacen añicos. En esta situación, algunos, tras un tiempo de agitación, se apoyan en la esperanza; pero otros se revuelcan en la melancolía, dejando que supure en su corazón".

Francisco definió este tipo de tristeza como "el placer del no placer", es "alegrarse de que esto no haya sucedido, es como tomar un caramelo amargo, amargo, amargo sin azúcar y chupar ese caramelo". Y propuso algunos ejemplos: "ciertos lutos prolongados", observó, así como "ciertas amarguras rencorosas" que llevan a la persona a vivir perpetuamente en un estado de ánimo vengativo o de victimismo que no produce una vida sana, ni mucho menos cristiana.

"De ser una emoción natural, advirtió el Papa, la tristeza se convierte entonces en algo maligno. Es un demonio astuto, el de la tristeza. Debemos estar atentos a esta tristeza y pensar que Jesús nos trae la alegría de la resurrección. Pero, ¿qué debo hacer cuando estoy triste? Detenerte y ver: ¿Es una tristeza buena? ¿Esta tristeza no es buena? Y reaccionar según la naturaleza de la tristeza. No se olviden que la tristeza puede ser algo muy malo que nos lleva al pesimismo, nos lleva a un egoísmo difícil de curar", expresó Francisco.

Avisos

Los primeros sábados de cada mes de 6 a 7 tenemos el encuentro de formación en la fe.

Terceros sábados de mes de 6 a 7 de la tarde Adoración y alabanza

Domingo VI del Tiempo ordinario

Lectura del libro del Levítico (13,1-2.44-46):

El Señor dijo a Moisés y a Aarón: «Cuando alguno tenga una inflamación, una erupción o una mancha en la piel, y se le produzca la lepra, será llevado ante Aarón, el sacerdote, o cualquiera de sus hijos sacerdotes. Se trata de un hombre con lepra: es impuro. El sacerdote lo declarará impuro de lepra en la cabeza. El que haya sido declarado enfermo de lepra andará harapiento y despeinado, con la barba tapada y gritando: "¡Impuro, impuro!" Mientras le dure la afección, seguirá impuro; vivirá solo y tendrá su morada fuera del campamento.»

Sal 31 R/. Tú eres mi refugio, me rodeas de cantos de liberación

Dichoso el que está absuelto de su culpa,
a quien le han sepultado su pecado;
dichoso el hombre a quien el Señor
no le apunta el delito. R/.

Había pecado, lo reconocí,
no te encubrí mi delito;
propuse: «Confesaré al Señor mi culpa»
y tú perdonaste mi culpa y mi pecado. R/.

Alegraos, justos, y gozad con el Señor;
aclamadlo, los de corazón sincero. R/.

Lectura de la primera carta del apóstol san Pablo a los Corintios:

Cuando comáis o bebáis o hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para gloria de Dios. No deis motivo de escándalo a los judíos, ni a los griegos, ni a la Iglesia de Dios, como yo, por mi parte, procuro contentar en todo a todos, no buscando mi propio bien, sino el de la mayoría, para que se salven. Seguid mi ejemplo, como yo sigo el de Cristo.

Lectura del santo evangelio según san Marcos (1,40-45):

En aquel tiempo, se acercó a Jesús un leproso, suplicándole de rodillas: «Si quieres, puedes limpiarme.» Sintiendo lástima, extendió la mano y lo tocó, diciendo: «Quiero: queda limpio.»

La lepra se le quitó inmediatamente, y quedó limpio. Él lo despidió, encargándole severamente: «No se lo digas a nadie; pero, para que conste, ve a presentarte al sacerdote y ofrece por tu purificación lo que mandó Moisés.»

Pero, cuando se fue, empezó a divulgar el hecho con grandes ponderaciones, de modo que Jesús ya no podía entrar abiertamente en ningún pueblo, se quedaba fuera, en descampado; y aun así acudían a él de todas partes.