



Para vencer las **tentaciones**, ten en cuenta estos seis consejos:

- 1) No perder la calma: estar seguros de que todas las tentaciones pueden vencerse con la gracia de Dios.
- 2) Acuérdate de que sólo la voluntad puede pecar y, por lo tanto, mantenla inflexible.
- 3) Encomiéndate a Dios y a la Virgen Inmaculada, que jamás abandonan a los que acuden a ellos.
- 4) Desembarázate de la ocasión, en cuanto puedas.
Si hubo victoria, da gracias a Dios.
Si caída, arrepíentete y aprovecha la lección para otra vez.
- 5) Después de cada caída, haz un acto de contrición, confiésate enseguida y además ofrece en reparación una mortificación que te cueste.
- 6) No vuelvas a pensar más en la tentación; ocúpate de algo¹¹.

Para tu tranquilidad has de saber que dice **San Pablo** que Dios jamás permitirá que seamos tentados por encima de nuestras fuerzas¹²

Dice San Agustín¹³ y el Concilio de Trento lo repite que «Dios no pide a nadie cosas imposibles, sino que hagas lo que puedas, y pidas lo que no puedas; que Él te ayudará para que puedas»¹⁴.

Después de una tentación pueden ocurrir tres cosas:

- 1) Victoria clara, porque la rechazaste totalmente en cuanto caíste en la cuenta de la tentación: dale gracias a Dios que te ha ayudado a vencer.
- 2) Derrota clara, porque te dejaste llevar conscientemente: arrepíentete, humíllate ante Dios, y pídele que te ayude a vencer en otra ocasión; haz un acto de contrición y propón confesarte pronto.
- 3) Duda de si consentiste o no consentiste. No estás seguro si resististe completamente a la tentación. En este caso expón al confesor sencillamente tu duda, por ejemplo, diciéndole: «he tenido malos pensamientos y malos deseos contra la pureza, y no sé si los he rechazado suficientemente».

No te contentes con dejar la confesión para después de la caída. La confesión también tiene un valor preventivo, porque aumenta la gracia en virtud del

sacramento y fortalece la voluntad.

Cuando presientas una posible caída, confiésate aunque no tengas pecados graves. Y si, además, puedes comulgar, todavía mucho mejor.

Para dominar el cuerpo es muy conveniente la mortificación. Es una práctica común de todos los santos. Un cuerpo mortificado es mucho más dócil. El ser mortificado fortalece la voluntad y enriquece espiritualmente.

He aquí algunos modos de mortificarse:

- No hacer gastos inútiles.
- Ser puntual para no hacer esperar a los demás.
- Escoger los peores sitios en las reuniones.
- Dejar hablar a los demás cuando estás deseando intervenir.
- No discutir aunque se tenga razón, si la cosa no es importante.
- No enfadarnos, si no es necesario.
- Sonreír amablemente aunque no se tengan ganas.
- Disponibilidad en los servicios comunes.
- Escoger para sí mismo lo peor, cuando esto sea posible.
- Evitar ruidos que molestan a los demás.
- Cuidar el aseo personal evitando malos olores.
- Terminar bien lo que se está haciendo aunque esté cansado.
- Etc., etc., etc.

Es necesario luchar mucho para permanecer puros. A las malas inclinaciones de nuestra pasión, se une la inmoralidad que se ve en la calle y en el cine.

11. OTTO ZIMMERMANN, S.I.: Teología Ascética, nº 35. Seminario Metropolitano, Buenos Aires

12SAN PABLO: Primera Carta a los Corintios, 10:13.

13 SAN AGUSTÍN: De natura et gratia, XLIII, 50. ML.: 441, 271.

14DENZINGER: Magisterio de la Iglesia, nº 804. Ed. Herder. Barcelona.