



Balta Lelija

**15 de octubre de 2020**  
**“La ascesis”**  
**(Parte 3)**

El combate contra nuestras inclinaciones desordenadas no puede limitarse únicamente a la esfera de los sentidos, que han de ser refrenados para que no nos debiliten e incluso nos dispongan más fácilmente al pecado. La ascética debe aplicarse también a las inclinaciones desordenadas a nivel mental y espiritual, porque también éstas afectan al alma.

Un aspecto muy importante de la ascética en este campo –y, por tanto, del combate espiritual– será el manejo de la palabra, así como también de los pensamientos y sentimientos, que son aún más sutiles...

Todos sabemos que las buenas palabras edifican y fortalecen. En el Libro del Eclesiástico (21,16) dice: *“El necio habla sin pensar, el sabio piensa lo que dice.”*

En primera instancia, se trata de refrenar esa necesidad desordenada de hablar. Si uno inmediatamente dice aquello que piensa y siente, sin antes ponderarlo interiormente, uno tiene “el corazón en la lengua”, como se dice en alemán; es decir, que habla sin pensar. Quizá uno cree que, al actuar así, está siendo particularmente abierto y sincero; pero no se tiene presente la situación metafísica del hombre. Por lo general, ninguno de nosotros tiene ya un corazón tan purificado como para que toda palabra que salga de su boca –menos aún si son muchas– sea edificación y enseñanza para el otro.

La Sagrada Escritura nos dice: *“Que no salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino lo que sea bueno para la necesaria edificación y así contribuya al bien de los que escuchan.”* (Ef 4,29) ¡Éste es el criterio para nosotros!

Por tanto, hemos de aprender a controlar nuestra lengua, de la cual el Apóstol Santiago habla en estos términos: *“Es un mal siempre inquieto y está llena de veneno mortífero.”* (St 3,8). Santiago incluso afirma que “ningún hombre es capaz de domar su lengua.” Entonces, ¿qué debemos hacer? ¿Es una situación irremediable?

Vale aclarar que la ascética no es solamente un esfuerzo humano. Si la practicamos por causa de Dios, para poder servirle mejor, entonces es inspirada por el Espíritu Santo, lo cual significa que Él también nos apoyará en todos nuestros esfuerzos y nos animará a emprender confiadamente esta ardua tarea de refrenar la lengua. Entonces, podemos responderle al Apóstol diciendo que, con la ayuda de Dios, llega a ser posible aquello

que humanamente es imposible. Imploramos al Señor junto con el salmista: *“Coloca, Señor, una guardia en mi boca, un centinela a la puerta de mis labios”* (Sal 141,3).

Antes de examinar la “calidad” de nuestras palabras (me refiero a percibir si éstas transmiten sentimientos negativos, acusaciones, reproches, soberbia, etc.), lo primero será reducir la “cantidad” de las palabras. Quien hable ininterrumpidamente, no será capaz de escuchar bien, ni dominará sus palabras, ni tampoco sabrá percibir lo suficiente si éstas son sanadoras y provechosas para la otra persona, o no.

No se trata únicamente de refrenar aquellas palabras que sean negativas; sino también las muchas palabras inútiles. Si se habla demasiado sobre cosas meramente naturales, la concentración y la fuerza del alma se debilitan, porque es también una forma de dejarse llevar por un impulso que se vuelve cada vez más dominante, sin que lo tengamos bajo control.

¡Pero las palabras son enormemente importantes! De hecho, por cada una de ellas tendremos que rendir cuentas: *“Os digo que de toda palabra vana que hablen los hombres darán cuenta en el día del Juicio. Por tus palabras, pues, serás justificado, y por tus palabras serás condenado.”* –nos dice el Señor (Mt 12,36-37).

Quien quiera avanzar en el camino espiritual, tendrá que aprender a manejar sus palabras en el Espíritu del Señor. Esto no significa que haya que estar mudos; sino que se trata de examinar cuidadosamente las palabras, tanto en lo que refiere a la “cantidad” como a la “calidad”.

Para ello, se requieren nuestros esfuerzos, junto con la ayuda de Dios. En primera instancia, hemos de reconocer que debemos refrenar nuestro deseo de hablar, y no justificarlo simplemente como si fuese algo que hace parte de nuestro carácter y temperamento natural. En este contexto, vale recordar que la ascética no significa pérdida de la alegría de vivir; sino refrenar y limitar, para que lo bueno pueda crecer, mientras que lo superfluo, perjudicial o incluso venenoso sea vencido.

¿Qué tal si simplemente lo intentamos? Hablar menos y con más consciencia, ponderando en el corazón las palabras antes de que lleguen a la lengua...

Hoy me he enfocado más en la “cantidad” de las palabras. Pero aún más importante es su “calidad”. Sobre esto hablaremos mañana, así como también sobre cómo afrontar los lados oscuros de nuestro corazón, para que no determinen las palabras que pronunciamos al exterior.

Antes de terminar, una última palabra sabia...

Si nos damos cuenta de que no tenemos bajo control nuestro hablar, y una y otra vez nos excedemos y posiblemente terminemos ofendiendo a otros (siendo así, de una u otra forma, “necios” en el lenguaje bíblico), escuchemos este sabio consejo del Libro de los Proverbios: *“Necio que calla es tenido por sabio, el que cierra sus labios es inteligente”* (Pr 17,28).

Entonces, ¡siempre hay un remedio! ¡De seguro Santa Teresa de Ávila, cuya fiesta hoy celebramos, estaría de acuerdo!