VII

Los Siete

GUÍA DE BOLSILLO

Guía práctica de los 7 pecados capitales (soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza): qué te ataca cuando estás mal o deseas algo y con qué virtud responder

Dios mío, ven en mi auxilio. Señor, date prisa en socorrerme.

Salmo 70,2

En cualquier tentación, en cuanto la notes.

QUÉ SON

Siete maneras de torcer el amor

Los pecados capitales no son todos los pecados, sino siete raíces de las que suelen brotar los demás: soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza. Se llaman capitales (del latín caput, «cabeza») «porque generan otros pecados, otros vicios» (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1866).

Soberbia	→	Humildad	5
Avaricia	→	Generosidad y desprendimiento	9
Lujuria	→	Castidad	13
Ira	→	Mansedumbre y paciencia	17
Gula	→	Templanza (sobriedad)	21
Envidia	→	Benevolencia	25
Pereza	→	Diligencia y perseverancia	29

ANTES DE EMPEZAR

Cómo crece una tentación

Sentir una tentación no es pecar. Los Padres del desierto observaron que crece por pasos, y que cuanto antes la ves, más fácil es cortarla. Juan Clímaco recoge esos pasos; aquí van resumidos:

1. **Llega.** Un pensamiento o una imagen aparece sin pedir permiso. Clímaco dice que este primer paso es sin pecado.
2. **Conversas con él.** Te quedas dándole vueltas, como quien sigue la conversación. Es el mejor momento para cortar: nombrarlo, volverte a Dios con una frase breve y pasar a otra cosa.
3. **Consientes.** El alma se inclina hacia él y se complace. Aquí ya no es solo algo que te pasa: lo has aceptado.
4. **Te arrastra.** Si se repite, cuesta cada vez más resistir, y con el tiempo se convierte en costumbre arraigada: lo que los antiguos llamaban pasión y nosotros, vicio.

La Escritura lo dice en una frase: «A cada uno lo tienta su propio deseo cuando lo arrastra y lo seduce; después el deseo concibe y da a luz al pecado» (Santiago 1,14-15). Por eso esta guía insiste en las primeras señales. Y aunque la cortes, es normal que vuelva. San Antonio Abad decía que sin tentaciones nadie se salva: no es buena en sí, pero es una ocasión de crecer. Puedes con ella porque Dios te ayuda, y cada vez que no la sigues te haces más fuerte.



Superbia. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

SUPERBIA

Soberbia

Es ponerse en el centro: querer ser más de lo que uno es y olvidar que todo lo que somos y tenemos lo hemos recibido.

SOBERBIA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Si no lo hago yo, saldrá mal.»*
- *«Yo ya sé lo que me vas a decir; no necesito consejos.»*
- *«No sé cómo los demás no se dan cuenta de algo tan evidente.»*

LO QUE HACES

- Interrumpir o no escuchar hasta el final.
- Justificarte siempre y no pedir perdón.

La trampa

«Si reconozco que me equivoqué o que necesito ayuda, perderé valor ante los demás.»

LA VERDAD

Tu valor no depende de no fallar: es un don recibido. Reconocer el error y pedir ayuda te hace más libre y más cercano.

VIRTUD OPONENTE

Humildad

Ser humilde no es pensar mal de ti, sino verte como eres: con lo que haces bien y lo que no, y sabiendo que lo bueno lo has recibido. Permite reconocer el bien propio sin apropiárselo y el ajeno sin sentirse amenazado. Es la base de las demás virtudes porque deja espacio a Dios y a los otros.

Prácticas

INVENTARIO DE LO RECIBIDO

Cada noche escribe tres cosas buenas de tu día y pregúntate de quién las recibiste: personas, circunstancias, Dios. Es la pregunta de san Pablo hecha hábito: «¿Tienes algo que no hayas recibido?».

1 Corintios 4,7; Juan Casiano, Instituciones, libro 12, caps. 9-10

SOBERBIA

Cuando llega el pensamiento

«Yo me lo he ganado todo a pulso; no le debo nada a nadie.»

> *A ver, ¿quién te hace tan importante? ¿Tienes algo que no hayas recibido? Y, si lo has recibido, ¿a qué tanto orgullo, como si nadie te lo hubiera dado?*
>
> 1 Corintios 4,7

Reza

> *Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros; no pretendo grandezas que superan mi capacidad. Sino que acallo y modero mis deseos, como un niño en brazos de su madre; como un niño saciado así está mi alma dentro de mí. Espere Israel en el Señor ahora y por siempre.*
>
> Salmo 131



Avaritia. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

AVARITIA

Avaricia

Es el afán de tener siempre más: buscar en el dinero y en las cosas una seguridad que no pueden dar.

AVARICIA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Cuando tenga un poco más, entonces estaré tranquilo.»*
- *«Si doy, luego me faltará a mí.»*
- *«Eso es mío y me lo he ganado; que cada uno se apañe.»*

LO QUE HACES

- Revisar compulsivamente saldos, inversiones o precios.
- Regatear la generosidad: propinas, limosnas, tiempo.

La trampa

«Cuando tenga suficiente, estaré seguro y podré ser generoso.»

LA VERDAD

La seguridad que promete el dinero nunca llega del todo, porque la vida no depende de lo que se tiene. La generosidad no es lo que viene después de estar seguro; es lo que libera del miedo.

VIRTUD OPONENTE

Generosidad y desprendimiento

Ser generoso es tener las cosas sin que ellas te tengan a ti, y darlas con alegría. Se apoya en la confianza en la providencia de Dios más que en las propias reservas. Va de la mano de la pobreza de espíritu.

Prácticas

UN PORCENTAJE FIJO PARA DAR

Decide un porcentaje de tus ingresos para dar (a tu parroquia o iglesia, a una entidad de ayuda, a alguien concreto) y apártalo nada más cobrar, no con lo que sobra. Lo que se da primero educa el corazón; lo que se da al final, solo alivia la conciencia.

AVARICIA

Cuando llega el pensamiento

«Necesito tener más para estar tranquilo.»

> *Guardaos de toda clase de codicia. Pues, aunque uno ande sobrado, su vida no depende de sus bienes.*
>
> Lucas 12,15

Reza

> *Inclina mi corazón a tus preceptos, y no al interés.*
>
> Salmo 119,36



Luxuria. Pieter Bruegel el Viejo, 1557 (dibujo preparatorio)

LUXURIA

Lujuria

Es el deseo sexual que pierde su sitio: busca el placer separado del amor, del respeto y de la verdad del otro y de uno mismo.

LUJURIA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Solo voy a mirar un momento; no hace daño a nadie.»*
- *«Me lo merezco después del día que he tenido.»*
- *«Lo que pasa en mi imaginación no cuenta.»*

LO QUE HACES

- Navegar sin rumbo por el móvil a solas y de noche.
- Mirar a las personas evaluando su cuerpo.

La trampa

«Esto calmará lo que siento y luego estaré mejor.»

LA VERDAD

El alivio dura poco y suele dejar más vacío y soledad. Lo que necesitas de verdad (descanso, compañía, consuelo) se puede buscar de otra forma. Y Dios te mira con misericordia cada vez que vuelves.

VIRTUD OPONENTE

Castidad

La castidad es que el deseo forme parte de tu manera de querer, y no al revés, estés casado, soltero o consagrado. Da una mirada limpia que ve a los demás como personas y no como objetos. Se aprende poco a poco.

Prácticas

CONOCER LO QUE LA DISPARA

Observa durante unas semanas cuándo llega la tentación. Muchas veces aparece cuando tienes hambre, estás enfadado, te sientes solo o estás cansado. Cuida esas necesidades de forma sana antes de que el impulso las secuestre.

LUJURIA

Cuando llega el pensamiento

«Solo es mirar; no tiene nada de malo imaginar.»

> *No codiciarás la mujer de tu prójimo.*
>
> Éxodo 20,17. Evagrio responde con esta frase del mandamiento, en Antirrhetikos, libro 2, al pensamiento que pinta en la mente a una mujer casada.

Reza

> *Nos mandas la continencia: da lo que mandas y manda lo que quieras.*
>
> San Agustín, Confesiones, libro 10, cap. 29, n. 40



Ira. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

IRA

Ira

Es el enfado que se desborda: las ganas de vengarse o de imponerse, más allá de lo justo y razonable.

IRA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Siempre me hace lo mismo; ya está bien.»*
- *«Se va a enterar de quién soy yo.»*
- *«No lo puedo dejar pasar; tengo que decírselo ahora.»*

LO QUE HACES

- Gritar, insultar, dar portazos o golpear objetos.
- Responder mensajes en caliente.

La trampa

«Si no respondo ahora con fuerza, me tomarán por tonto.»

LA VERDAD

Responder en caliente casi siempre empeora las cosas. Esperar no es debilidad: te permite defender lo justo con claridad y sin destruir.

VIRTUD OPONENTE

Mansedumbre y paciencia

Ser manso es notar el enfado y no dejar que conteste por ti. Permite defender la verdad y la justicia sin odio. La paciencia mantiene esa calma en el tiempo, ante lo que molesta.

Prácticas

PRIMERO, LOS LABIOS

Juan Clímaco describe el primer paso hacia la libertad frente a la ira como mantener los labios en silencio cuando el corazón se agita. Practica una regla sencilla: nada de respuestas importantes, ni habladas ni escritas, mientras sientes el calor del enfado.

Juan Clímaco, La escala espiritual, peldaño 8

Cuando llega el pensamiento

«Tengo todo el derecho a estar furioso y a que se entere.»

> *Si os indignáis, no lleguéis a pecar; que el sol no se ponga sobre vuestra ira.*
>
> Efesios 4,26

Reza

> *Coloca, Señor, una guardia en mi boca, un centinela a la puerta de mis labios.*
>
> Salmo 141,3



Gula. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

GULA

Gula

Es comer y beber sin medida: buscar en el placer o en la cantidad lo que el cuerpo no necesita.

GULA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Un poco más no hace daño.»*
- *«Me lo he ganado; hoy ha sido un día horrible.»*
- *«Ya que he empezado, me lo termino todo.»*

LO QUE HACES

- Picar continuamente o comer de pie, deprisa, delante de una pantalla.
- Beber más de lo previsto para «desconectar».

La trampa

«Esto me va a quitar el malestar.»

LA VERDAD

La comida o la bebida calman un rato, pero el malestar vuelve, a menudo con culpa añadida. San Agustín lo notó en sí mismo: el gusto se disfraza de necesidad, y cuesta saber dónde acaba lo que el cuerpo pide y empieza el capricho. Pregúntate qué te falta de verdad.

VIRTUD OPONENTE

Templanza (sobriedad)

La templanza es disfrutar de la comida y la bebida sin depender de ellas. Permite gozar de la mesa compartida y deja la cabeza libre para lo que importa.

Prácticas

POCO Y CADA DÍA

Casiano aconseja una alimentación razonable, tomada cada día con moderación, antes que ayunos severos y largos de vez en cuando. Fija horarios y raciones sencillas y mantenlos; la regularidad educa más que los propósitos heroicos.

Juan Casiano, Instituciones, libro 5, cap. 9

GULA

Cuando llega el pensamiento

«La templanza es demasiado difícil para mí; no puedo.»

> *Este precepto que yo te mando hoy no excede tus fuerzas, ni es inalcanzable.*
>
> Deuteronomio 30,11. Evagrio usa este versículo en Antirrhetikos, libro 1 (gula) contra el pensamiento que dice que el mandato de ayunar es pesado.

Reza

> *Los ojos de todos te están aguardando, tú les das la comida a su tiempo; abres tú la mano, y sacias de favores a todo viviente.*
>
> Salmo 145,15-16



Invidia. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

INVIDIA

Envidia

Es la tristeza ante el bien del otro, como si su éxito o su alegría te quitaran algo a ti.

ENVIDIA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«¿Por qué a él sí y a mí no?»*
- *«Tampoco es para tanto; ha tenido suerte o enchufe.»*
- *«Si le va bien, yo quedo peor.»*

LO QUE HACES

- Restar mérito a los logros de otros o cambiar de tema cuando se les felicita.
- Murmurar o criticar a quien destaca.

La trampa

«El bien del otro me quita algo a mí.»

LA VERDAD

El amor no es un pastel que se reparte: el bien del otro no disminuye el tuyo. Cuando te alegras con quien se alegra, su bien también se hace tuyo.

VIRTUD OPONENTE

Benevolencia

La benevolencia es querer y alegrarse del bien del otro como si fuera propio. Se apoya en la humildad, que no necesita ser más que nadie, y en la confianza en que Dios da a cada uno lo suyo. El Catecismo propone luchar contra la envidia con la benevolencia y la humildad (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2540).

Prácticas

ALEGRARSE A PROPÓSITO

Cada vez que sientas envidia de alguien, felicítale de verdad o, si no puedes aún, reza por su bien. San Juan Crisóstomo lo resume así: alegraos del progreso de vuestro hermano, y Dios será glorificado por vosotros.

Juan Crisóstomo, Homilías sobre la Carta a los Romanos, homilía 7, n. 3, citado en el Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2540

ENVIDIA

Cuando llega el pensamiento

«No soporto que a él le vaya tan bien.»

> *Alegraos con los que están alegres; llorad con los que lloran.*
>
> Romanos 12,15

Reza

> *Señor y Soberano de mi vida, líbrame del espíritu de indolencia, desaliento, vanagloria y palabra inútil. Y concédeme a mí, tu siervo pecador, el espíritu de castidad, humildad, paciencia y amor. Sí, Rey mío y Dios mío, concédeme conocer mis faltas y no juzgar a mis hermanos, porque eres bendito por siempre. Amén.*
>
> Oración de san Efrén; traducción recogida en Alexander Schmemann, «La Gran Cuaresma»



Desidia. Pieter van der Heyden según Pieter Bruegel el Viejo, 1558

ACEDIA

Pereza

Los antiguos la llamaban acedia: más que vagancia, es una desgana de fondo ante el bien y ante Dios, que lleva a huir de lo que da sentido.

PEREZA

Cómo se nota

LO QUE PIENSAS

- *«Ya lo haré mañana; hoy no tengo ganas.»*
- *«Un vídeo más y me pongo.»*
- *«¿Para qué rezar, si no siento nada?»*

LO QUE HACES

- Posponer tareas importantes y llenar el tiempo de pequeñas distracciones.
- Dejar mensajes, correos o trámites sin contestar durante días.

La trampa

«Cuando tenga ganas, lo haré.»

LA VERDAD

Las ganas suelen llegar después de empezar, no antes. Basta un primer paso pequeño; y si no sientes nada al rezar, la fidelidad sigue teniendo valor ante Dios.

VIRTUD OPONENTE

Diligencia y perseverancia

La diligencia es amor que se pone en marcha: hacer con cuidado lo que toca, cuando toca. La perseverancia sostiene ese bien cuando falta el entusiasmo. En el fondo, el remedio contra la desgana es volver a encontrar el gusto por Dios y la esperanza.

Prácticas

QUEDARTE

Evagrio aconseja no abandonar la celda en el tiempo de la tentación con pretextos razonables, sino quedarse dentro con paciencia. Traducido a tu vida: no tomes decisiones grandes (dejar un compromiso, cambiar de vida) en plena acedia; espera a que pase.

Evagrio Póntico, Praktikos, cap. 28

PEREZA

Cuando llega el pensamiento

«Esto ya no tiene sentido; no tengo fuerzas para seguir con ello.»

> *¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarle otra vez por la salvación de su presencia.*
>
> Salmo 42,5 (Biblia de las Américas; 42,6 en la numeración litúrgica). Es el salmo que Evagrio propone repetir contra la acedia (Praktikos, cap. 27).

Reza

> *Señor y Soberano de mi vida, líbrame del espíritu de indolencia, desaliento, vanagloria y palabra inútil. Y concédeme a mí, tu siervo pecador, el espíritu de castidad, humildad, paciencia y amor. Sí, Rey mío y Dios mío, concédeme conocer mis faltas y no juzgar a mis hermanos, porque eres bendito por siempre. Amén.*
>
> Oración de san Efrén; traducción recogida en Alexander Schmemann, «La Gran Cuaresma»

PARA EL MOMENTO

Cuando aprieta

1. **Para y respira un minuto.** No digas ni hagas nada todavía. Suelta el aire despacio.
2. **Cambia de sitio.** O deja el móvil lejos de ti.
3. **Nombra lo que sientes.** Con una palabra: rabia, deseo, miedo, tristeza, cansancio.
4. **Escribe a alguien de confianza.** Aunque sea un mensaje corto.

PARA EL MOMENTO

Si has caído

1. **Para aquí.** Haber caído no es razón para seguir: «total, ya da igual» es la trampa. Si hay algo urgente, como cuidar tu salud o no coger el coche, atiéndelo primero.
2. **Nómbralo y pide perdón.** Di «he caído», sin excusas y sin insultarte. Pide perdón a Dios con tus palabras, y a quien hayas hecho daño, cuando puedas.
3. **Aprende de lo que pasó.** Con calma, sin juzgarte: ¿qué lo disparó? ¿En qué momento pudiste cortar? ¿Te faltaba algo: descanso, compañía, calma?
4. **Prepara la próxima vez.** Elige una sola cosa: borrar un contacto, no pasar por ese sitio, avisar a alguien cuando empiecen las ganas.
5. **Cuando puedas, háblalo.** Con tu párroco, pastor o guía espiritual, o con alguien de confianza.

CADA NOCHE, DOS MINUTOS

Examen de la noche

1. **Da gracias.** Antes de mirar lo que ha ido mal, piensa en una cosa buena de hoy, por pequeña que sea, y dale gracias a Dios por ella.
2. **Pide luz.** Pídele a Dios que te ayude a ver tu día tal como ha sido, sin miedo y sin excusas.
3. **Repasa el día.** Recórrelo desde que te levantaste: lo que pensaste, lo que dijiste y lo que hiciste. ¿Dónde te ha costado más?
4. **{duro ? 'Déjalo en sus manos' : 'Pide perdón'}.** Un día duro no es un pecado, y estar triste o agotado tampoco.
5. **Para mañana.** Propón una sola cosa pequeña y pide ayuda para cumplirla. Termina con un padrenuestro.

Los cinco pasos del examen de san Ignacio de Loyola (Ejercicios espirituales, 43).

SI LO ESTÁS PASANDO MAL

Esta guía no sustituye a un médico ni a un psicólogo. Habla también con tu párroco, pastor o guía espiritual.

024	Ayuda en crisis · 24 h
112	Emergencias
016	Violencia de género
717 003 717	Teléfono de la Esperanza

Todo esto, y más, en la app gratuita **Los Siete**.
lossiete.es

Citas bíblicas: Biblia de la Conferencia Episcopal Española. Grabados: serie de los siete pecados capitales de Pieter Bruegel el Viejo (1557-1558), dominio público. Gratuita: no se vende.