



Balta Lelija

19 de enero de 2026
En la escuela de los padres del desierto (III):
“El combate en lo que miramos”

Retomemos una vez más la meditación de estas palabras de San Antonio Abad:

“El que está sentado en el desierto y procura tener el corazón calmado, ha quedado a salvo de tres combates: el de la escucha, el del habla y el de la vista. Sólo le queda un combate por librar: la lucha contra la impureza.”

Los dos últimos días, habíamos reflexionado acerca del combate contra lo que escuchamos y contra lo que hablamos. Hoy nos dedicaremos a la lucha en relación con lo que miramos.

La vista:

También podemos emplear el término “concupiscencia de los ojos”, pues queremos enfocarnos en aquellas tentaciones que nos vienen por medio de la vista.

Estos dones maravillosos que Dios nos ha dado a nivel natural, tanto el de la escucha, como el del habla y el de la vista, pueden ser mal empleados y convertirse en una puerta de entrada para el Maligno o para lo banal. Sabemos bien cuántas imágenes nos bombardean día tras día, y si no las ordenamos ni las limitamos con prudencia, éstas invadirán todo nuestro interior, penetrando hasta el inconsciente y haciendo que nuestra imaginación esté todo el tiempo activada.

Podemos darnos cuenta de que va aumentando más y más la cantidad de imágenes que nos bombardean. Si observamos el desarrollo de la cinematografía, veremos que la cámara permanece cada vez menos tiempo en una misma escena. Nos trae una imagen tras otra, con lo que se dificulta la profundización de las impresiones recibidas. ¡La mayor cantidad de imágenes en el menor tiempo posible! ¡He aquí un reflejo del tiempo actual!

Recordemos la historia de la caída en el pecado. La Sagrada Escritura dice que, después de que la mujer hubo aceptado aquel funesto diálogo con la serpiente, vio que “el árbol era bueno para comer, apetecible a la vista y excelente para lograr sabiduría” (Gen 3,6).

A través de lo que ven los ojos, fácilmente se despierta la apetencia. Los sentidos exteriores se activan, y cuanto más tiempo se detenga la mirada en lo prohibido, tanto más nos cautivará. Recordemos lo que le sucedió al rey David, cuando no se sustrajo de la provocadora imagen de la mujer de Urías, que estaba desnuda. No sólo cayó en el pecado de adulterio; sino que además mandó matar a su fiel soldado por causa de su

concupiscencia (2Sam 11). Todo empezó con la mirada, y después se entregó a su deseo, en lugar de controlar la pasión que se había inflamado.

Entonces, ¿cómo hemos de afrontar el exceso de provocaciones que nos bombardean, particularmente las imágenes impuras, que se nos presentan no sólo en los medios, sino también en grandes anuncios y publicidades de todo tipo? ¿Cómo podemos huir de su provocación?

San Charbel tomó una resolución radical: estando consciente de la concupiscencia de los ojos, miraba siempre solamente al suelo. Aunque la mayoría de personas no podrían aplicar esta solución en su radicalidad, nos deja un importante mensaje a todos.

Espiritualmente hablando, debemos cerrar nuestros ojos a todo aquello que podría poner en riesgo nuestra vida espiritual. Quizá no podamos evitar que las imágenes nos bombardeen a través de nuestra vida. Pero, con la ayuda de Dios, sí podemos decidir si permitimos que éstas penetren más profundamente en nosotros o no.

Aquí se aplica algo similar a lo que habíamos dicho con respecto a la escucha y el habla. Decidimos según los criterios de la prudencia cristiana. Debemos identificar y determinar el valor que le damos a cada imagen, y actuar de acuerdo a esa decisión.

Por ejemplo, podemos contemplar detenidamente la Cruz del Señor o un ícono de la Virgen María. Tales imágenes podrán despertar nuestro amor, y su incomparable valor nos hará notar más fácilmente la superficialidad y falta de amor de otras imágenes. Cuanto más centremos nuestros ojos en lo que es verdaderamente bello, tanto menos permitiremos que nuestra mirada se pierda. Pensemos, por ejemplo, en el arte religioso, que puede ser una ayuda para interiorizar la fe. ¡Cuán vacíos nos dejan, en cambio, aquellas supuestas obras de arte que en realidad son una distorsión, y que lamentablemente han encontrado cabida en ciertas iglesias modernas!

Entonces, debemos lidiar conscientemente con el mundo de las imágenes. Todos nosotros tendremos que tomar decisiones de este tipo, si queremos vivir en la plena libertad de los hijos de Dios.

Una vez, me contaron la historia de un sacerdote, cuya mirada se había posado en una mujer muy hermosa. Cuando habló con Jesús sobre esto, el Señor le dijo: “La miraste una vez; no la vuelvas a mirar por segunda vez.” ¡No sé si es una historia real, pero sí nos deja una enseñanza!

Ahora, mirando en retrospectiva las tres meditaciones sobre la guarda de nuestros oídos, de nuestra lengua y de la vista, entendemos lo que quiso decir San Antonio Abad cuando

afirmó que, estando en el desierto, había quedado a salvo de estos tres combates para librar la gran lucha contra la impureza. En efecto, si aprendemos a refrenar nuestros oídos, nuestra lengua y nuestros ojos, se fortalece el hombre interior, de modo que los oídos interiores pueden abrirse; la boca, pronunciar sabias palabras y los ojos del espíritu, activarse.

Entonces, la lucha contra la impureza puede librarse desde otro punto de partida, con una fuerza interior muy distinta a la que tenemos cuando estamos cautivados en la distracción de los sentidos.

Meditación sobre la lectura del día: <https://es.elijamission.net/la-obediencia-vale-mas-que-los-sacrificios/>

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/el-ayuno/>