

14. Nuestros enemigos: 7. La carne

La carne es el enemigo más tenaz y persistente. Nos fundamentamos en la doctrina de Santo Tomás de Aquino sobre el *fomes peccati* (el "combustible del pecado"), identificándolo con la inclinación desordenada de la naturaleza humana tras el pecado original. Este desorden provoca una lucha interna entre la "ley de la carne" y la "ley del espíritu", como se describe en las Escrituras (especialmente en Romanos y Gálatas).

Sin la gracia divina, el ser humano está inclinado a un afán insaciable de placer y a un horror instintivo al sufrimiento. Aunque el placer en sí no es malo, su búsqueda se desordena, afectando apetitos como el concupiscible (placer) y el irascible (ira). La dignidad del cuerpo como templo del Espíritu Santo se contrapone al "culto de la carne" moderno.

Para combatir la concupiscencia, se presentan remedios prácticos. El principal es la oración vigilante, perseverante y, si es posible, larga y devota, que es indispensable incluso en la aridez. Se proponen estrategias de San Juan de Ávila para momentos de tentación, como la señal de la cruz, la meditación de las postrimerías (infierno, cielo, muerte) y la contemplación de la Pasión de Cristo. Además, se destaca la importancia de la mortificación (corporal y de la voluntad), el discernimiento espiritual (siguiendo a San Ignacio), y la frecuencia de los sacramentos (Eucaristía y Confesión). Se abordan también cuestiones prácticas como el manejo de escrúpulos, el consentimiento en la tentación, el valor de los sufrimientos involuntarios (ansiedad, sueños) como ofrenda, y el concepto de "ocasión de pecado". La próxima sesión, el martes 4 de agosto de 2026, continuará con la lucha contra la concupiscencia, enfocándose en el "horror instintivo al sufrimiento".

1. Los Enemigos de la Santificación y la Naturaleza del Pecado Original

- **La Carne como Enemigo Principal:** Se presenta a la carne como un enemigo acérrimo de la santificación. San Juan de la Cruz lo describe como el más "tenaz", cuyos ataques duran mientras viva el "hombre viejo".

«El mundo es el enemigo menos dificultoso: el demonio es más oscuro de entender; pero la carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo» (San Juan de la Cruz)

- Mediante una analogía con la cetrería, se ilustra cómo el mundo y el demonio manipulan nuestros deseos (concupiscencia), manteniéndonos ocupados con pequeños placeres, similar a la dopamina generada por dispositivos móviles.
- **El Desorden del Pecado Original ("Fomes Peccati"):** El pecado original introdujo un desorden en la estructura ordenada del ser humano (inteligencia, voluntad, sentidos), conocido como *Fomes peccati* o "combustible del pecado". Para superar este desorden y "morir al hombre viejo", son necesarias purificaciones activas y pasivas.
- **Gravedad del Pecado Original según Santo Tomás de Aquino:** Aunque no fue el pecado más grave en su especie (una blasfemia lo es más), sus consecuencias fueron

las más graves por ser el primero y provocar la pérdida de la inocencia original, introduciendo el desorden en toda la naturaleza humana.

Suma teológica - Parte II-IIae Cuestión 163 – Sobre el pecado del primer hombre

«Artículo 3: ¿Fue el pecado de los primeros padres más grave que los demás?
Obj 3: La pena es proporcionada a la culpa. Pero el pecado de nuestros primeros padres fue castigado con la mayor severidad, porque por él entró la muerte en este mundo, como dice el Apóstol en Romanos 5. Luego, aquel pecado fue más grave que los demás pecados.
Rta: la magnitud del castigo que siguió a aquel primer pecado no le corresponde según la gravedad propia de esa especie de pecado, sino en cuanto fue el primero; porque, a causa de él, se perdió la inocencia del estado original, y, una vez desaparecida ésta, quedó desordenada toda la naturaleza humana.»

2. Doctrina sobre la Concupiscencia y el "Fomes Peccati"

- **Definición e Identificación:** El *fomes peccati* es la concupiscencia (*Fomes peccati concupiscencia est*), una inclinación desordenada al placer que alimenta el pecado. La concupiscencia es de suyo insaciable y requiere de la razón, la voluntad, la virtud y la gracia para ser ordenada.

«Fomes peccati, como quien dice el combustible del pecado, porque ofrece el material que favorece el pecado, del mismo modo que el fuego se aviva por la sequedad de la madera.»
(Super Sent., lib. 2 d. 30 q. 2 a. 2 expos.)
«Fomes peccati concupiscentia est» (Super Sent., lib. 2 d. 30 q. 1 a. 3 s. c.)

Rom 8,7: «ya que las tendencias de la carne llevan al odio a Dios: no se someten a la ley de Dios, ni siquiera pueden»
Rom 7,25 «soy yo mismo quien con la razón sirve a la ley de Dios, mas con la carne, a la ley del pecado».

«Sabemos, en efecto, que la ley es espiritual, mas yo soy de carne, vendido al poder del pecado. Realmente, mi proceder no lo comprendo; pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco. Y, si hago lo que no quiero, estoy de acuerdo con la Ley en que es buena; en realidad, ya no soy yo quien obra, sino el pecado que habita en mí. Pues bien sé yo que nada bueno habita en mí, es decir, en mi carne; en efecto, querer el bien lo tengo a mi alcance, mas no el realizarlo, puesto que no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero. Y, si hago lo que no quiero, no soy yo quien lo obra, sino el pecado que habita en mí. Descubro, pues, esta ley: aun queriendo hacer el bien, es el mal el que se me presenta. Pues me complazco en la ley de Dios según el hombre interior, pero advierto otra ley en mis miembros que lucha contra la ley de mi razón y me esclaviza a la ley del pecado que está en mis miembros.
¡Pobre de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo que me lleva a la muerte?
¡Gracias sean dadas a Dios por Jesucristo nuestro Señor! Así pues, soy yo mismo quien con la razón sirve a la ley de Dios, mas con la carne, a la ley del pecado. (Rom 7, 14-25) (También: 2Cor 12,7-10)

- Sin la gracia solo tenemos "la mentira y el pecado" y nos hacemos esclavos del placer.

«Luego del pecado original no tenemos de propio más que la mentira y el pecado» (can. 22 del concilio de Araus. II, Denz 195)

«Y mirad, como una piedra con el peso que tiene es inclinada a ir hacia abajo; así, por la corrupción del pecado original que traemos, tenemos una vivísima inclinación a las cosas de nuestra carne, y de nuestra honra, y de nuestro provecho, haciendo ídolo de nosotros, y obrando nuestras obras, no por amor verdadero de Dios, sino por el nuestro. Estamos vivísimos a las cosas terrenales y que nos tocan, y muertos para el gusto de las cosas de Dios. Manda en nosotros lo que había de obedecer, y obedece lo que había de mandar. Y estamos tan miserables, que, debajo de cuerpo humano y derecho, traemos escondidos apetitos de bestias y corazones encorvados hacia la tierra. Qué os diré, sino que en cuantas cosas faltas (defectuosas), y feas, y secas, y desordenadas viéredes, en tantas miréis y conozcáis la corrupción y desorden que el hombre, que está sin espíritu de Dios, tiene en sus sentidos y obras; y ninguna de estas cosas veáis, que luego no entréis en vos misma a considerar que aquello sois vos de vuestra parte, si Dios no os hubiera dado salud». (San Juan de Ávila, *Audi Filia*, cap. 66)

- **Distinción de Placeres y Apetitos (Santo Tomás):** Se distingue entre la *delectación inteligible* (placer por la verdad) y la *delectación según el sentido* (ligada al cuerpo). El desorden afecta principalmente a los apetitos concupiscible (búsqueda de placer) e irascible (reacción a lo arduo).

Suma teológica - Parte I-IIae -Cuestión 30 – De la concupiscencia

«Artículo 1: ¿Reside la concupiscencia solamente en el apetito sensitivo? Respondo: Como indica el Filósofo en I Rhetoric., la concupiscencia es el apetito de lo deleitable.

Hay una doble delectación: una, la que se halla en el bien inteligible, que es el bien de la razón; otra, la que se encuentra en el bien según el sentido. La primera delectación parece ser propia del alma solamente. Mas la segunda pertenece al alma y al cuerpo, porque el sentido es una potencia en órgano corpóreo. De ahí que también el bien según el sentido sea un bien de todo el compuesto. Ahora bien, el apetito de tal delectación parece ser la concupiscencia. Por tanto, la concupiscencia, propiamente hablando, reside en el apetito sensitivo y en la potencia concupiscible, que de ella toma el nombre.»

«El que ama los placeres se empobrece; quien ama el vino y los perfumes no se enriquece» (Prov 21, 17)

«¿Qué cosa hay más resplandeciente que el sol? y éste también se eclipsa. O, ¿qué cosa más torpe que los pensamientos de carne y sangre?, pero no han de quedar ellos sin castigo». (Si 17,30)

«El espíritu es el que vivifica; la carne para nada aprovecha. Las palabras que Yo os he dicho, son espíritu y son vida». (Jn 6, 63)

«El espíritu es el que vivifica; la carne para nada aprovecha. Las palabras que Yo os he dicho,

son espíritu y son vida». (Jn 6, 63)
Dice Mon. Straubinger: «La carne para nada aprovecha: Enseñanza tan enorme y preciosa como poco aprovechada. Porque es difícil de admitir para el que no ha hecho la experiencia y para el que no escucha a Jesús como un niño, que acepta sin discutirle al Maestro. Quiere decir que "la carne miente", porque lo tangible y material se nos presenta como lo más real y positivo, y Jesús nos dice que la verdadera realidad está en el espíritu, que no se ve.»

«Pues los que viven según la carne, piensan en las cosas de la carne; más los que viven según el espíritu, en las del espíritu. Y el sentir de la carne es muerte; mas el sentir del espíritu es vida y paz. Pues el sentir de la carne es enemistad contra Dios, porque no se sujeta a la Ley de Dios ni puede en verdad hacerlo. Y los que viven en la carne no pueden, entonces, agradar a Dios». (Rm 8, 5-8)

«Después la concupiscencia, cuando ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, una vez consumado, engendra la muerte». (Sgo 1,15)
«Digo pues: Andad según el Espíritu, y ya no cumpliréis las concupiscencias de la carne. 17 Porque la carne desea en contra del espíritu, y el espíritu en contra de la carne, siendo cosas opuestas entre sí, a fin de que no hagáis cuanto queráis». (Gal 5,16-17)

«Los alimentos son para el vientre y el vientre para los alimentos"; pero Dios destruirá el uno y los otros. En tanto que el cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo». (1Cor 6,13)

Dice Mons. Straubinger: «Decían algunos, a la manera de los materialistas modernos: fornicación y lujuria son cosas tan naturales y necesarias como satisfacer las exigencias del estómago. A ellos responde el Apóstol: En verdad el estómago es para los manjares, pero el cuerpo, como templo del Espíritu santo (v. 19), está destinado para la gloria eterna. La Iglesia rechaza, por consiguiente, el culto de la carne, tan fomentado en los teatros y en la literatura, y esto no porque desprecie el cuerpo (Colosenses 2, 16 y nota), sino porque respeta la dignidad del mismo. "Si tú dices: tengo derecho a llevar una vida regalada y entre placeres, te responde el Apóstol: Ya no eres hombre libre y dueño de ti mismo; ya eres esclavo del regalo y del placer" (San Crisóstomo). El cuerpo es para el Señor, etc.: Es decir, para hacerse uno mismo con Cristo, como miembro de Él.»

- **Dos Caras de la Inclinación Carnal:** La concupiscencia se manifiesta como un afán insaciable de gozar y un horror instintivo al sufrimiento, tema a tratar en la próxima sesión.

3. Remedios Contra la Concupiscencia: Oración y Prácticas Espirituales

- **La Oración como Remedio Principal:** Se subraya el mandato evangélico de "velar y orar" para resistir la debilidad de la carne. Una oración larga y devota "dehuella" el vicio. Según San Alfonso María de Liguori, es incompatible mantener una vida de pecado habitual con una práctica perseverante de la meditación.

«Velad y orad, que el espíritu está pronto pero la carne es débil» Santo Tomás: «la oración no es necesaria por causa del espíritu, sino por causa de la carne, que es débil; por eso es necesaria la vigilancia». (Super Mt., cap. 26 l. 5)

Audi filia - CAPITULO 9 – San Juan de Ávila:
«Que uno de los más principales remedios para vencer este enemigo es el ejercicio de la devota y ferviente oración, donde se halla el gusto de las cosas divinas que hace aborrecer las mundanas.

Ahora sabed que si la oración es devota, larga y tal, que en ella se da el gusto, según a algunos es dado, la dulcedumbre divina, no sólo la tal oración es arma para pelear, mas del todo degüella a este vicio bestial. Porque luchando el anima con Dios a solas, con los brazos de pensamientos y afectos devotos, por un modo muy particular alcanza de Él, como otro Jacob (Gen., 32, 24), que la bendiga con muchedumbre de gracias y entrañable suavidad.»

- **Remedios en la Tentación (San Juan de Ávila):**

Audi filia - CAPITULO 10 – San Juan de Ávila
«De muchos otros medios que debemos usar cuando este cruel enemigo nos acometiere con los primeros golpes. Los avisos que para remedio de esta enfermedad habéis oído son cosas que ordinariamente habéis de usar, aunque sea fuera del tiempo de la tentación. Ahora oíd lo que habéis de hacer cuando os acometiere y os diere el primer golpe.»

- **Prácticas inmediatas:** Hacer la señal de la cruz e invocar el Nombre de Jesús.

«“Señalad luego la frente o el corazón con la señal de la cruz, llamando con devoción el santo nombre de Jesucristo, y decid: ¡No vendo yo a Dios tan barato! ¡Señor, más valéis Vos, y más quiero a Vos!» *Audi filia* - CAPITULO 10

- **Meditación de las postrimerías:** Contemplar el infierno, el cielo y la muerte (*memento mori*) para frenar el pecado.

«Y si con esto no se quita, abajad al infierno con el pensamiento, y mirad aquel fuego vivo cuan terriblemente quema, y hace dar voces y aullar y blasfemar a los miserables que ardieron acá con fuegos de deshonestidad, ejecutándose en ellos la sentencia de Dios, que dice (Apoc, 18, 7): Cuanto se glorificó en los deleites, tanto le dad de tormento y lloro. Y espantaos de tan grave castigo—aunque justísimo—, que deleite de un momento se castigue con eternos tormentos; y decid entre vos lo que San Gregorio dice: «Momentáneo es lo que deleita, y eterno lo que atormenta.» *Audi filia* - CAPITULO 10

«También aprovecha dar con el cuerpo en la sepultura, según vuestro pensamiento, y mirar muy despacio cuan hediondos y cuáles están allí los cuerpos de hombres y mujeres.» *Audi filia* - CAPITULO 10

- **Contemplación de la Pasión de Cristo:** Meditar sobre los sufrimientos de Cristo como antídoto a la búsqueda de placeres ilícitos.

«También aprovecha ir luego a Jesucristo puesto en la cruz, y especialmente atado a la columna y azotado, y bañado en sangre de pies a cabeza, y decirle con entrañable gemido: Vuestro virginal y divino cuerpo, Señor, tan atormentado y lleno de graves dolores, ¿y yo quiero deleites para el mío, digno de todo castigo? Pues Vos pagáis con azotes, tan llenos de crueldad, los deleites que los hombres contra vuestra ley toman, no quiero yo tomar placer tan a costa vuestra, Señor.»

- **La Imaginación Sagrada:** Ante la tentación, "volar con la imaginación a las llagas de Cristo" o representar la pureza de la Virgen María para aborrecer la deshonestidad.

«También aprovecha representar súbitamente delante de vos a la limpiísima Virgen María, considerando la limpieza de su corazón y entereza de cuerpo, y aborrecer luego aquella deshonestidad que os vino, como tinieblas que se deshacen en presencia de la luz. Mas si sabéis cerrar la puerta del entendimiento muy bien cerrada, como se suele hacer en el íntimo recogimiento de la oración, según adelante diremos, hallaréis con facilidad el socorro más a la mano que en todos los remedios pasados. Porque acaece muchas veces que, abriendo la puerta para el buen pensamiento, se suele entrar el malo; mas cerrándola a uno y a otro, es un volver las espaldas a los enemigos, y no abríles la puerta hasta que ellos se hayan ido, y así se quedarán burlados.»

- **Vida Sacramental:** La recepción frecuente de la Eucaristía y la Confesión (incluso por devoción) son remedios admirables contra la concupiscencia.

4. Mortificación y Penitencia

- **Principio General:** Restringir lo lícito para dominar lo ilícito. La templanza corporal modera la concupiscencia. La mortificación no se limita a la flagelación, sino que abarca "dar muerte" al gusto, la voluntad y el juicio propios.

También aprovecha tender los brazos en cruz, hincar las rodillas y herir los pechos. Y lo que más, o tanto como todo junto, es recibir con el debido aparejo el santo cuerpo de Jesucristo nuestro Señor, el cual fue formado por el Espíritu Santo, y está muy lejos de toda impuridad. Es remedio admirable para los males que de nuestra carne concebida en pecados (en pecado original) nos vienen...

Y si con todas estas consideraciones y remedios la carne bestial no se asosegare, debéisla tratar como a bestia, con buenos dolores, pues no entiende razones tan justas. Algunos sienten remedio con darse recios y largos pellizcos, acordándose del excesivo dolor que los clavos causaron a nuestro Señor Jesucristo; otros con azotarse fuertemente, acordándose de cómo el Señor fue azotado; otros con tender las manos en cruz, alzar los ojos al cielo, herirse el rostro, y con otras cosas semejantes a éstas, con que causan dolor a la carne; porque otro lenguaje en aquel tiempo ella no entiende. Y este modo leemos haber tenido los Santos pasados, uno de los cuales se desnudó y se revolcó por unas espinosas zarzas, y con el cuerpo lastimado y ensangrentado cesó la guerra que contra el ánima había. Otro se metió en tiempo de invierno en una laguna de agua muy fría, en la cual estuvo hasta que el cuerpo salió medio muerto, mas el ánima muy libre de todo peligro .

- **Discernimiento y Prudencia:** La penitencia debe ser racional, adaptada a la salud y al deber de estado, y preferiblemente guiada por un director espiritual. San Ignacio de Loyola aconsejaba moderación según las circunstancias. Un ayuno prolongado (ej. 40 días) requiere un serio discernimiento.
- **Testimonios de Santos:** Se citan ejemplos de mortificación de San Francisco de Asís, San Francisco Javier, San Juan Pablo II y otros, mostrando creatividad y radicalidad en la lucha contra la carne.
- **Mortificaciones Cotidianas:** La custodia de la vista, levantarse a la hora, aceptar lo costoso del deber de estado y ofrecer sufrimientos involuntarios (enfermedades, contradicciones, ansiedad) son formas valiosas de mortificación.

5. Discernimiento Moral y Vida Práctica

- **Escrúpulos y Consentimiento:** En caso de duda sobre si se cometió un pecado mortal, una persona que lucha habitualmente debe "juzgar a favor" de sí misma. Se debe distinguir entre la atracción inicial (no pecaminosa) y el consentimiento deliberado de la voluntad, que es donde radica el pecado.
- **Ocasión de Pecado:** Es una situación con alta probabilidad de pecar. Ponerse voluntariamente en una ocasión de pecado es en sí mismo pecaminoso. Se debe discernir qué situaciones constituyen una ocasión próxima y evitarlas.
- **Oración en Pecado Mortal:** Aunque no gana mérito para el cielo, la oración en estado de pecado mortal puede obtener la gracia de la conversión, por lo que es muy importante.
- **Pecados Capitales:** La soberbia es el pecado capital principal y no se reduce a la concupiscencia. Los demás pecados capitales pueden estar relacionados con ella. La pereza (acedia) es peligrosa porque puede conducir a otros pecados mortales.
- **Relación con Amigos Alejados de la Fe:** Se debe mantener el contacto como un apostolado, siempre que no sea una ocasión de pecado. La amistad cambia cuando no se comparte la fe, pero uno puede ser el único vínculo de esa persona con Dios.

Sugerencias para poner en práctica

- 1. Reflexionar sobre cómo la búsqueda de "pequeños gustos" o dopamina (móvil, etc.) afecta la vida espiritual.
- 2. Meditar Romanos 7:14-25 y 2 Corintios 12:7-10 sobre la lucha interior y la dependencia de la gracia.
- 3. Practicar diariamente la oración mental, aunque sea árida, y recurrir a jaculatorias y a la contemplación de la Pasión en momentos de tentación.
- 4. Incorporar a la meditación semanal las postrimerías: infierno, cielo y muerte.
- 5. Establecer un plan prudente de mortificación cotidiana: templanza en las comidas, custodia de la vista, cumplimiento del deber de estado.
- 6. Fortalecer la vida sacramental con la Confesión y Comunión frecuentes.

- 7. Ante ansiedad o angustia, ofrecerla a Dios y unirla a la Pasión de Cristo, sin abandonar las obligaciones.
- 8. En caso de dudas de conciencia o escrúpulos, seguir el criterio de "juzgar a favor" y buscar consejo en la confesión.
- 9. Evaluar las relaciones personales para identificar y evitar ocasiones de pecado, transformando algunas amistades en un apostolado prudente.
- 10. Prepararse para la próxima clase sobre el "horror instintivo al sufrimiento", que tendrá lugar el martes 4 de agosto de 2026.