

# «Todo el que mira a una mujer deseándola, ya ha cometido adulterio»

Por: José María Iraburu



Conviene que en este blog trate yo de vez en cuando del pudor y de la castidad por dos graves razones: porque los pecados contra esas virtudes van creciendo de año en año, y porque actualmente es muy infrecuente, casi inexistente, la predicación cristiana sobre esta grave cuestión moral. Por eso escribí sobre estos temas en 2009, 2012 y 2014, publicando series de varios artículos, de los que al final de éste doy referencia.

Esté atento el lector, porque aquí se le va a recordar una doctrina católica de la Iglesia, que partiendo de la palabra de Cristo, ha estado siempre viva en el pueblo cristiano hasta hace unos cuantos decenios, pero que actualmente está desaparecida, cuando no negada abiertamente. En un artículo anterior, (326) Catálogo de pecados descatalogados, ya dije que «el impudor es hoy un pecado descatalogado entre la mayor parte de los católicos».

\* \* \*

Mateo 5,28: «Habéis oído que se dijo: “no cometerás adulterio”. Pero yo os digo: “todo el que mira a una mujer deseándola, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón”»

—El Sexto mandamiento del Decálogo prohíbe sólo el pecado de adulterio entendido como acto exterior (Ex 20,14; Dt 5,18). Pero en el N.T. denuncia Jesús también «el adulterio del corazón», cometido únicamente en el interior, por las malas miradas y deseos consentidos.

El Décimo mandamiento, «no desear la mujer del prójimo», Dt 5,21, no se refiere originalmente al mal deseo de lujuria, sino, como se ve claramente por el contexto, al mal deseo de apropiarse de lo ajeno. Sin embargo, como señala San Juan Pablo II, ya en el A.T., en los libros sapienciales, concretamente en los Proverbios (5,1.6; 6,24-29) y en el Eclesiástico (26,9-12), se hallan advertencias para precaverse de la seducción de la mujer mala y provocativa (El amor humano en el plan divino, catequesis 38, El adulterio en el cuerpo y en el corazón, 4). «Aparta tus ojos de una mujer hermosa, y no te fijes en belleza ajena. Por la belleza de una mujer muchos se perdieron, y a su lado el amor se inflama como el fuego» (Eclo 9,8). Estas enseñanzas de la tradición sapiencial, sigue diciendo el Papa, preparaban al pueblo judío para «comprender las palabras [de Jesús] que se refieren a la “mirada concupiscente” o sea, al “adulterio cometido con el corazón”» (ib.6; Juan Pablo II analiza ampliamente la cuestión: Catequesis 38-43).

—La frase de Jesús que comento, incluida en el Sermón de la Montaña, se fija en la pecaminosidad de «la mala mirada», conoce que en ella está el origen del mal deseo, y sabe que de éste puede derivarse la mala acción del adulterio o de otros pecados de lujuria. Los Santos Padres, a este respecto, suelen recordar el adulterio de David con Betsabé (2Sam 11): David ve a una mujer bañándose en una azotea; la mira; la desea con mal deseo; la trae a su palacio para convivir con ella en adulterio, y ordena el asesinato de su esposo para ocultar su pecado.

–Habla Jesús del mal deseo de la mirada «a la mujer», porque sabe que el impudor social visible relativo a la mujer es mucho más frecuente y peligroso que el referente al varón, aunque, por supuesto, también se da en éste a su modo. Impudor, por otra parte, puede haber en las conversaciones, en la literatura, en los espectáculos, en tantas formas y ocasiones. Pero en esta frase del Señor que comento Él habla del impudor de la mala mirada a la mujer. Es realista. De hecho, hoy la industria pornográfica centrada en el cuerpo de la mujer es incomparablemente mayor que el referente al hombre. Y en ese «adulterio del corazón» del que habla Cristo caen los hombres con mucha más frecuencia que las mujeres. En este ámbito, la mujer peca más bien de impudor –y de orgullo, y de vanidad– cuando con su modo de vestir, sus gestos y actitudes, ocasiona en el varón el pecado del adulterio interior. Aunque es obvio que una mujer modesta y decente puede ser objeto, sin culpa suya alguna, de miradas y deseos malos. Y sigue diciendo el Maestro:

## **Ojos malos**

Mateo 5,29: «Si tu ojo derecho te induce a pecar, sácatelo y tíralo. Más te vale perder un miembro que ser echado en la “gehenna” entero»

Nos manda, pues, Jesús en estas frases del Evangelio referidas a la castidad, que evitemos las malas miradas,

que anticipan los malos deseos, que fácilmente llevan a otros pecados de lujuria. No manda, por supuesto, que realicemos ninguna amputación, que sería un pecado, sino que con su gracia dominemos el ejercicio de nuestros sentidos, no mirando con mal deseo aquello que puede inducirnos al pecado, y apartándonos de toda ocasión próxima de pecado. Santo Tomás de Aquino, en la Catena aurea (Mt 5,27-28), sintetiza la Tradición patrística citando, entre otros, este excelente texto de San Gregorio Magno:

«Todo aquel que mira exteriormente de una manera incauta, generalmente incurre en la delectación de pecado, y obligado por los deseos, empieza a querer lo que antes no quiso. Es muy grande la fuerza con que la carne obliga a caer, y, una vez obligada por medio de los ojos, se forma el deseo en el corazón, que apenas puede ya extinguirse con la ayuda de una gran batalla. Debemos, pues, vigilarnos, porque no debe verse aquello que no es lícito desear. Para que la inteligencia pueda conservarse libre de todo mal pensamiento, deben apartarse los ojos de toda mirada lasciva, porque son como los ladrones que nos arrastran a la culpa» (Moralia 21,2).

\* \* \*

La «extraña» doctrina cristiana del pudor, muy poco conocida y apreciada en el mundo pagano, llega al conocimiento de los pueblos por la Revelación bíblica, y concretamente en relación con el pecado original. Crea el Señor a Adán y Eva, y «estaban ambos desnudos, sin avergonzarse de ello» (Gen 2,25). Pero al perder por el

pecado la justicia y gracia en que habían sido creados, inmediatamente se les abren los ojos, sienten vergüenza de su desnudez y se visten como pueden (3,7). Más aún, «les hizo Yavé Dios al hombre y a su mujer unas túnicas de pieles, y los vistió» (3,21). En estos versículos la Biblia enseña dos verdades: que en el hombre caído, trastornado por el pecado, el vestido es una exigencia natural y la desnudez es anti-natural, algo contrario a la naturaleza caída del hombre. Y enseña también que, después del pecado original, el mismo Dios que creó desnudos al hombre y a la mujer, «los vistió»; es decir, que quiso Dios el vestido humano, y prohibió la desnudez impúdica. Ésta ha sido la fe constante de Israel y de la Iglesia de Cristo.

Por tanto, ciertas modas en el vestir, ciertos espectáculos, ciertas playas y piscinas, ciertas imágenes innumerablemente difundidas en prensa impresa y más aún en medios digitales, en los que casi se elimina totalmente ese velamiento social del cuerpo humano querido por Dios, son inaceptables para los cristianos. Aceptarlos es avergonzarse de la propia fe, mundanizarse en pensamientos y obras, y acercarse a una apostasía explícita o implícita. No voy a entrar en cuestión de centímetros; pero sería infiel a la Revelación de Dios y a la doctrina de la Iglesia si no afirmara que el vestido es grato a Dios y la desnudez impúdica le ofende, porque daña al hombre y a la mujer caídos.

Esta es la antigua enseñanza de la Sagrada Escritura, de los Padres y de toda la tradición cristiana, que ya a los comienzos de la Iglesia, teniéndolo todo en contra, venció

el impudor de los paganos. La desnudez total o parcial en público –relativamente normales en el mundo greco-romano, en termas, teatros, gimnasios, juegos atléticos y orgías–, fue y ha sido rechazada por la Iglesia siempre y en todo lugar. Volver a ella no indica ningún progreso, no significa recuperar la naturalidad del desnudo y quitarle así su falsa malicia, sino que es una degradación. Es un mal, pues «el mal es la privación de un bien debido» (STh I,48,3), y en este caso el vestido es un bien debido al hombre caído.

En conclusión, es un pecado de impudor que hombres y mujeres se muestren semi-desnudos en público, haciéndose al mismo tiempo para otros ocasión próxima de pecado. Aunque esa costumbre esté hoy moralmente aceptada por la gran mayoría, también de los cristianos, sigue siendo mundana, anti-cristiana. Jesús, María y José de ningún modo aceptarían tal uso, por muy generalizado que estuviera en su tierra. Y tampoco los santos. Como tampoco lo aceptan hoy, en la vida religiosa o laical, los fieles cristianos que de verdad son fieles.

## **Ojos limpios**

### **Que Cristo viva en nosotros y crezca día a día**

–Toda espiritualidad cristiana es una participación pascual en la muerte y la resurrección de Cristo. «Él, muriendo, destruyó nuestra muerte, y resucitando, restauró la vida» (Pref. I Pascua). Hay en cada uno de nosotros dos

hombres, el viejo, el carnal, el que viene de Adán, y el nuevo, el espiritual, el que viene de Cristo. Y los dos tienen deseos absolutamente inconciliables. No puede Cristo vivir y crecer en nosotros sino en la medida en que, dejándonos mover por su gracia, vamos dando muerte al hombre viejo. Ya nos lo ha avisado claramente: «Si alguno quiere seguirme, niéguese a sí mismo, tome cada día su cruz y sígame» (Lc 9,29). No hay otro modo. En virtud de la Cruz de Cristo, participando de ella, podemos morir al hombre viejo; y en virtud de su Resurrección, participando de ella, podemos crecer en la vida de Cristo. Y esto que se produce en cada obra buena cristiana, tiene su fuente en la Eucaristía: ahí es donde más realmente participamos del misterio pascual de Cristo. Oigamos a San Pablo:

«La tendencia de la carne es enemistad con Dios y no se sujeta ni puede sujetarse a la ley de Dios... Los que viven según la carne no pueden agradar a Dios; pero vosotros no vivís según la carne, sino según el Espíritu, si es que de verdad el Espíritu de Dios habita en vosotros»... Por tanto, «no somos deudores a la carne de vivir según la carne, que si vivís según la carne, moriréis; pero si con el Espíritu mortificáis las obras de la carne, viviréis» (Rm 8,1-13). En consecuencia, volviendo al tema:

Si queremos que Cristo viva y crezca en nosotros, tenemos que evitar las malas miradas que suscitan malos deseos, que a su vez engendran adulterios del corazón y otros pecados de lujuria. Sin morir a los malos deseos del hombre viejo, matándolos, no podemos vivir cristianamente: no le dejamos a Cristo vivir en nosotros, comunicándonos su

Espíritu, el de Dios. Evitar una mala mirada deseada por el hombre viejo es, si se quiere, una muerte, algo negativo (es negarse a sí mismo, tomar la cruz); pero en realidad es vida, es algo positivo (seguir a Cristo, vivir con Él), pues es un acto de amor. Toda negación si está realizada por amor, es una inmensa afirmación positiva (por ejemplo, renunciar a un viaje de vacaciones, para poder entregar el gasto previsto a unos familiares en apuros). Del mismo modo el no mirar (–) aquello que no se debe desear es un acto intensamente positivo (+), pues es un acto de amor a Cristo, realizado con el auxilio de su gracia.

–Potenciemos, pues, con actos afirmativos de oración las negaciones que imponemos a las miradas impúdicas. Que no quede esa obra preciosa limitada a su negatividad: no mirar. Que siempre vaya acompañada de una oración por nosotros y por la conversión de las personas impúdicas. El sistema ha dado resultados infalibles durante veinte siglos. Pero eso sí: ha de unir siempre el ora y el labora. El ora con fe y el labora con determinada determinación. No falla.

Bastará para la oración una elevación rápida del corazón a Dios, en forma de súplica o de acción de gracias. Puede ser sin palabras, pero también con palabras, si éstas nos ayudan: «Padre, líbranos del mal a mí y a ésa», «Tu gracia vale más que la vida», «Por tu cruz y resurrección nos has salvado, Señor», «Padre nuestro, no nos dejes caer en la tentación», «Tomo la cruz y sigo a Cristo», «Virgen María, auxilio de los cristianos»... Quien así ora y obra no vuelve de las situaciones de tentación derrotado, herido y triste,

sino victorioso, fortalecido y alegre. Dando gracias a Cristo Salvador.

\*Reconozcamos la obligación moral de evitar las miradas concupiscentes en la calle, en playas y piscinas, en revistas indecentes, en ciertos programas de la televisión, en tantos sitios digitales, en espectáculos pornográficos, si queremos guardarnos como templos sagrados de la Santísima Trinidad, que habita en nosotros. Y si no queremos cometer «adulterios del corazón».

\*Reconozcamos que incluso es pecado (leve o grave) ponerse sin necesidad en ocasión próxima de pecado (leve o grave), y apliquemos este principio moral a las miradas lascivas denunciadas por Cristo como «adulterios interiores».

\*Reconozcamos los cristianos, especialmente las mujeres, que es pecado (leve o grave) poner a otros en ocasión próxima de pecado (leve o grave). Muchas cristianas hoy parecen creer que tienen derecho a vestir según las modas mundanas de su ambiente, aunque esas modas sean sumamente indecentes. Más aún, creen (?) que siendo seculares tiene por vocación y obligación aceptar su condición secular, que consiste en adaptarse a las cosas del mundo. Están muy equivocadas. Jesús y los Apóstoles enseñaron lo contrario (Rm 12,2). Les convendrá recordar, por otra parte, los avisos dados por Cristo con toda gravedad: «Al que escandalice a uno de estos pequeños que creen en mí, más le valdría que le colgasen una piedra de molino al cuello y lo arrojasen al fondo del mar. ¡Ay del

mundo por los escándalos! Es inevitable que sucedan escándalos, ¡pero ay de aquel por quien viene el escándalo!» (Mt 18,7-8).

Y no se engañen tampoco nuestras hermanas cristianas, pensando que visten con pudor cuando asumen en grados un poquito rebajados modas de un grado absolutamente impúdico. Creen (?) que así ya no escandalizan. No pocas veces escandalizan de hecho. Pero además, sepan que en sus modos de vestir la misión de las mujeres cristianas en el mundo no consiste en no escandalizar, sino en manifestar en formas visibles la santidad de Cristo, de quien ellas son miembros, y en difundir en el mundo la belleza del pudor evangélico. Sabemos que en la primera evangelización, la del Imperio Romano, la modestia humilde y digna de las mujeres cristianas en el vestir tiene una importancia muy considerable. Es para los paganos una revelación, una pre-evangelización. Hoy por el contrario, aquellas cristianas que están mundanizadas en el vestir, además de que escandalizan, difunden de modo implícito, pero muy elocuente, un cristianismo profundamente falsificado.

\* \* \*

—Como es sabido, las virtudes crecen por actos intensos, no por la mera repetición de actos remisos. En palabras de San Ignacio de Loyola: «vale más un acto intenso que mil remisos» (Cta. 7-V-1547,2; cf. STh II-II, 24,6; I-II, 52,3). Pues bien, en el verano, con eso del calor y de las vacaciones, suele llegar el ambiente del mundo a un

paroxismo de impudor: vale todo, todo está permitido. Si el cristiano ha de guardarse de las tentaciones y resistirlas, tendrá que realizar con la gracia de Cristo muy frecuentes actos intensos, de tal modo que vaya por la calle o en el autobús o entre en un mercado, y no digamos si va a la playa o a la piscina, el Espíritu Santo le moverá a recoger su mirada cada vez que venga la tentación o simplemente le llevará a no asistir a lugares impúdicos –«muerto el perro, se acabó la rabia»–.

Según esto, el verano puede ser un tiempo intenso de gracia, que purifique los corazones y los haga crecer en Cristo. Lo que viene a demostrar una vez más que «todas las cosas colaboran al bien de los que aman a Dios» (Rm 8,28): también los pecados, en este caso de impudor. Y por supuesto, estas condiciones estivales tan estimulantes para crecer con la gracia de Dios en el pudor han de ser aprovechadas no sólo por los varones, no mirando lo que no deben, sino también por las mujeres, vistiendo como Dios manda, lo que también les exigirá a veces, según las circunstancias, actos heroicos. Unos y otras, movidos por el Espíritu Santo, negarán día a día todo lo que viene del diablo, príncipe de este mundo, y afirmarán día a día todo lo que viene de Dios, por obra del Espíritu Santo; tanto en el dominio de la mirada, como en el modo de vestir, o en la renuncia a ciertos lugares, compañías o excursiones.

Las ocasiones próximas para los pecados de lujuria vienen a abundar hoy en todas las épocas del año en publicaciones, revistas, televisión, medios digitales, y en un grado desconocido en la historia. Un niño de escuela, con

un clic, puede en unos minutos ver cien veces más y mayores indecencias que sus abuelos, y quizá sus padres, vieron en toda su vida. Pero por lo que se refiere a la vida ordinaria, en el verano se multiplican mucho las tentaciones que estimulan las malas miradas: en la calle, en todos los lugares, hasta en los templos. Consiguientemente, el verano es un tiempo muy favorable para el crecimiento en pudor y castidad, si las tentaciones vienen a ocasionar actos intensos movidos por la gracia del Salvador.

José María Iraburu, sacerdote