

# **Combat, proximitat, missió (4): «No entristiu l'Esperit Sant». La tebiesa**

La tebiesa és una malaltia del cor, per la qual les coses de Déu ens disgusten i per la qual arribem, fins i tot, a convèncer-nos que la vida, la veritable vida, és a una altra banda.

18/09/2024

És una de les primeres i més cèlebres teofanies que recull la Bíblia. L'àngel del Senyor s'apareix a Moisès a la

muntanya Horeb com una gran flama de foc al mig d'un esbarzer. «Moisès va mirar i veié que la bardissa cremava però no es consumia. I es va dir: "M'atansaré a contemplar aquest espectacle extraordinari: què ho fa que la bardissa no es consumeixi?"» (*Ex 3, 2-3*). Déu és Amor, una flama d'amor sempre nova, que no s'esgota amb el pas del temps, per deixar darrere seu només un pal fumejant. El seu amor crema eternament i dona escalfor i llum a qui es deixa abraçar per aquest. Per això, Déu diu a Moisès: «Jo soc el qui soc» (*Ex 3, 14*). Ell és Amor, un amor fidel, i sempre viu. I, en crear-nos a la seva imatge (cf. *Gn 1, 27*), ens ha destinat a un amor així: el nostre cor no és capaç de viure amb menys. El nostre només pot ser un amor ardent, que es renova i creix amb el pas del temps.

Potser alguna vegada hem tingut l'experiència de tornar a una casa en

la qual havíem viscut temps enrere: un lloc on havíem estimat, on havíem donat i rebut afecte. Ara ens la trobem buida i abandonada, potser fins i tot en ruïnes. Ens travessa el cor un sentiment punxant de nostàlgia, en pensar com en vam ser de feliços allà. Quelcom semblant passa quan els nostres amors es refreden i s'apaguen. Fan pena. Un amor ple d'escalf, que tancava una promesa eterna d'alegria, un amor que ho era tot..., i que, tanmateix, s'ha convertit en cendres. Quina llàstima! Ho expressava bé un famós escriptor: «Que terrible és quan un diu: “t'estimo” i a l'altra banda la persona crida: “Què?”».<sup>[1]</sup> Així és la tebiesa, un amor preciós en origen, un amor que abans alegrava el cor i omplia de llum la nostra vida, però que s'ha anat consumint fins a gairebé apagar-se: un amor que no ha resistit el pas del temps.

## **Una mort a càmera lenta**

Per refredar-se, abans cal haver estat encès, enamorat. Per això la tebiesa no és un risc per a qui acaba de lliurar el cor: el seu amor encara és massa elemental, massa ingenu. La tebiesa és, en canvi, un perill real per a qualsevol amor que fa temps que està encès. No és una mort sobtada, sinó una malaltia que avança gairebé imperceptiblement: una mort a càmera lenta, com l'anomenada «mort blanca» dels alpinistes, una barreja fatídica de fred i cansament, en la qual el cos perd gradualment la reactivitat i s'acaba entregant a un son dolç, però letal.

La reflexió sobre la tebiesa sorgeix des de molt aviat en la història de l'Església. Als segles iii i iv, Orígens i Evagri del Pont parlaven de l'*accídia*, un estat de disgust i de mandra de l'ànima que no es presenta en les primeres hores del dia que és la vida, sinó quan el sol ja ha recorregut un bon tram i brilla dalt del cel. Per

això, inspirant-se en el salm 91, parlaven del «dimoni de migdia».<sup>[2]</sup> *Accidia* (*akedia*) vol dir, literalment, “distracció”, “deixadesa”. Tot i que amb el temps alguns autors la distingiran de la tebiesa (*tepiditas*), els dos termes defineixen el mateix panorama espiritual: un «refredament de la caritat, que s’enterboleix d’abandonament i mandra»,<sup>[3]</sup> una deixadesa que posa en perill el lliurament, perquè «*ipsa caritas vacare non potest*; l’amor no pot estar ocios»,<sup>[4]</sup> no se’n pot anar de vacances.

El beat Àlvar va escriure una vegada unes línies especialment enèrgiques sobre l’avenç perillós de la tebiesa: «Amb una mirada apagada per al bé i una altra de més penetrant cap al que afalaga el propi jo, la voluntat tèbia acumula en l’ànima pòsits i podridura d’egoisme i de supèrbia que, en sedimentar, produeixen un sabor carnal progressiu en tot el

comportament. Si aquest mal no s'atura, prenen força, cada vegada amb més cos, els anhels més desgraciats, tenyits per aquests pòsits de tebiesa: i sorgeix l'afany de compensacions; la irritabilitat davant de l'exigència o el sacrifici més petit; les queixes per motius banals; la conversa insubstancial o centrada en un mateix (...). Apareixen les faltes de mortificació i de sobrietat; es desperten els sentits amb assalts violents, es refreda la caritat i es perd la vibració apostòlica per parlar de Déu amb determinació».<sup>[5]</sup>

És l'itinerari de la tebiesa. A poc a poc va entrant en l'ànima una tristesa que ho enfosqueix tot: el que abans ens omplia el cor ja no ens diu res, i comencem a raonar mundanament. La tebiesa produeix una distorsió dels sentits de l'ànima, per la qual les coses de Déu ens fastiguen; i arribem fins i tot a convèncer-nos que la vida, la

veritable vida, és a una altra banda. Per la seva pròpia experiència, sant Agustí escrivia: «no sorprèn que per al paladar malalt fins i tot el pa sigui una tortura, que és grat per al sa, i que per als ulls malalts la llum sigui odiosa, que per als purs és amable».<sup>[6]</sup>—

Com s'arriba fins a aquest estat? Com un amor vibrant es pot arribar a refredar així? Es podria dir que en el seu origen hi ha un desencant amb la vida, potser a causa de certes decepcions i dificultats, per les quals s'ha perdut la candidesa i el fervor dels primers passos. Aquest punt d'inflexió pot passar relativament desapercebut, però cala en l'ànima. Un comença a retallar el temps per a Déu, perquè el pla de vida li sembla una acumulació d'obligacions; un deixa de somiar i d'esforçar-se per la missió apostòlica, potser per l'hostilitat de l'ambient o pel desànim en veure pocs fruits. «Tots sabem per experiència que de vegades una

tasca no dona les satisfaccions que desitjaríem, els fruits són reduïts i els canvis són lents, i un té la temptació de cansar-se. No obstant això, no és el mateix quan un, per cansament, abaixa momentàniament els braços que quan els abaixa definitivament dominat per un descontentament crònic, per una accídia que li corseca l'ànima».<sup>[7]</sup> Aquesta mena de descontentament fa que, a poc a poc, el cor es refredi «per l'abandonament, per l'apatia, per la desgana a l'hora d'examinar diàriament la mateixa conducta: avui deixem això; demà, no donem importància a això altre, ometem sense motiu una mortificació, se'ns escapa una falta de sinceritat..., i ens anem acostumant a aquestes coses que desagraden Déu, sense convertir-les, mitjançant l'examen, en matèria de lluita. Així s'emprèn el camí que condueix a la tebiesa, no ho oblideu. Per les escletxes d'aquest examen



negligent entra el fred que acaba gelant l'ànima».<sup>[8]</sup>

---

## **Déu truca a la porta del nostre cor**

En els primers compassos de l'Apocalipsi hi ha unes línies molt cèlebres, que poden sorprendre per la seva duresa: «Conec les teves obres i sé que no ets ni fred ni calent. Tant de bo que fossis fred o calent! Però, ja que ets tebi, i no fred o calent, estic a punt de vomitar-te» (*Ap* 3, 15-16).

Les línies que continuen, potser menys conegudes, ajuden a entendre què vol dir Déu amb aquestes paraules fortes. «Tu dius: “Soc ric, m’he enriquit i no em manca res”; però no t’adones que ets el més miserable i digne de compassió, pobre, cec i nu» (3, 17-18).

L'acumulació de qualificatius, que podria fer l'efecte d'un acarnissament amb el tebi, en realitat ens permet entreveure el cor de Déu. El Senyor li parla fort per

ajudar-lo a entendre la seva situació, tan semblant a la d'aquell home de la paràbola de l'Evangeli que, després d'una molt bona collita, es deia:

«Tens molts béns en reserva per a molts anys; reposa, menja, beu i diverteix-te» (Lc 12, 19). El seu error és que atresora per a si mateix en lloc de ser «ric davant de Déu» (12, 21). No s'adona que està replegat sobre si mateix, i que així va directe a la ruïna.

A les paraules dures de l'Apocalipsi en segueixen d'altres plenes de sol·licitud paternal, que mostren com Déu no només no desespera de nosaltres, sinó que fa tot el possible per canviar-nos el cor: «Per això et recomano que em compris or refinat al foc, que t'enriqueixi; vestits blancs, que cobreixin la teva nuesa vergonyosa, i pomada per a posar-te-la als ulls, que et torni la vista. Jo reprenc i corregeixo tots aquells que estimo. Sigues zelós i converteix-te.

Mira, soc a la porta i truco. Si algú escolta la meva veu i obre la porta, entraré a casa seva i soparé amb ell, i ell amb mi» (Ap 3, 18-20). El Senyor ens vol treure d'aquest estat lamentable; truca a la porta de la nostra ànima, perquè vol que tornem a la intimitat amb ell... però necessita que hi posem de la nostra part, que posem els mitjans per encendre de nou el nostre amor.

## **Per prevenir i per curar la tebiesa**

«Caceu-nos els xacals, els xacals menudets, que destrossen les vinyes, les nostres vinyes en flor» (Ct 2, 15). La tebiesa arrela en l'ànima quan es perd la delicadesa amb Déu, quan la confiança es converteix en deixadesa. És veritat, no podem oferir al Senyor una perfecció irreprotxable, però sí que podem ser delicats i atents amb ell. I d'aquesta delicadesa forma part també la contrició, quan ens adonem que

l'hem tractat malament, o que ens ha faltat afecte. Per això hem d'estar atents a les coses petites, i despertar la contrició per les nostres resistències a l'amor, com són per exemple ometre o retardar una estona d'oració per activisme, arribar tard a sopar per privilegiar les nostres coses, retardar un servei per mandra, posar mala cara a una persona... Els actes de contrició, també per coses així, encenen l'ànima: ens permeten recomençar. «Sí, recomençar. Jo —m'imagino que tu també— recomenço cada dia, cada hora, cada vegada que faig un acte de contrició recomenço».<sup>[9]</sup>

Abans hem al·ludit a la necessitat de tenir cura de l'actitud d'examen, que suposa una actitud sincera amb Déu i amb nosaltres mateixos.<sup>[10]</sup> D'aquí sorgeix, al seu torn, la sinceritat amb els qui ens acompanyen en el nostre camí cap a Déu; una sinceritat plena de docilitat, per deixar-nos exigir i

així mantenir viu el nostre amor. «La sinceritat i la tebiesa són enemigues, i s'exclouen. Per això, qui és sincer, troba la força de lluitar i de sortir del camí perillósíssim de la tebiesa».<sup>[11]</sup>

El nostre amor a Déu també es manté jove i es renova compartint-lo amb els altres. «Quan una brasa no cala foc, és senyal que s'està refredant, que ja gairebé tot és cendra»,<sup>[12]</sup> va dir sant Josepmaria en una ocasió. En efecte, quan el cor no vibra amb el desig que d'altres es puguin apropar a Déu i, fins i tot, recórrer el nostre camí, és que potser nosaltres mateixos ens hem quedat adormits en una corba. Remei per despertar: «Oblida't de tu mateix... Que la teva ambició sigui la de no viure més que per als teus germans, per a les ànimes, per a l'Església; en una paraula, per a Déu».<sup>[13]</sup>

La magnanimitat també és un gran antídoto contra la tebiesa: dedicar el

millor, el més preciós de la nostra vida, al Senyor. Sant Joan ens explica que, estant Jesús a Betània, Maria «va prendre una lliura de perfum de nard autèntic i molt costós, ungí els peus de Jesús i els hi va eixugar amb els cabells. Tota la casa s'omplí de la fragància d'aquell perfum.» (*Jn* 12, 3). El millor perfum, el nostre tresor més gran, el nostre millor temps, ha de ser per al Senyor. És mal símptoma, en canvi, que sorgeixin en nosaltres valoracions com la de Judes, a qui tot li semblava massa per a Jesús: «Per què no venien aquest perfum per tres-cents denaris i donaven els diners als pobres» (*Jn* 12, 5). Judes, de fet, acabaria venent el Mestre pel preu d'un esclau... (cf. *Mt* 26, 15). Els petits, o no tan petits, sacrificis, venciments, mortificacions, ens encenen per dins i allunyen la tebiesa. Recorden al nostre cor que, fins i tot amb tota la seva fragilitat, és capaç d'un amor gran: «Fes-me de neu, Senyor, / per

als gaudis humans, / d'argila per a les  
teves mans, / de foc per al teu amor».

[14]

---

Tots aquests remeis es podrien resumir amb unes paraules commovedores de sant Pau: «no entristiu l'Esperit Sant de Déu» (cf. *Ef* 4, 30). L'Esperit Sant, que no descansa en el seu afany per formar Jesús en nosaltres, necessita la nostra promptitud i la nostra docilitat en les seves inspiracions. Sota les seves ales, la nostra vida adquirirà aquest sentit de missió que, desmarcant-se del càlcul i de la mediocritat de la tebiesa, pot omplir-la d'aventura: «Qui ha optat per configurar tota la seva existència amb Jesús ja no tria on estar, sinó que va allà on se l'envia, disposat a respondre a qui el crida; tampoc no disposa del seu temps. La casa en la qual resideix no li pertany, perquè l'Església i el món són els espais oberts de la seva missió. El seu tresor és posar el

Senyor enmig de la vida, sense buscar-ne una altra per a ell (...). Content amb el Senyor, no es conforma amb una vida mediocre, sinó que té un desig ardent de ser testimoni i d'arribar als altres; li agrada el risc i surt, no forçat per camins ja traçats, sinó obert i fidel a les rutes indicades per l'Esperit: contrari a l'“anar tirant”, sent el gust d'evangelitzar».<sup>[15]</sup>

\* \* \*

A la vida de la nostra Mare no hi ha barreja de tebiesa. Si el foc que fa cremar l'esbarzer simbolitza la presència de Déu, l'arbust mateix representa la persona de Maria Santíssima, que brilla sense consumir-se per la presència de l'Esperit Sant, Foc de l'Amor diví: «Flamejaves com l'arbust que es va mostrar a Moisès, i no cremaves. Et fonies i no et consumies (...). Fosa al foc, reprenies forces d'aquest mateix



foc, i sempre estaves ardent».<sup>[16]</sup> A  
ella li demanem que ens ajudi a  
mantenir també sempre ardent  
l'amor de Déu; que l'amor a Santa  
Maria encengui el nostre cor «en foc  
viu».<sup>[17]</sup>

José Brage Tuñón

---

<sup>[1]</sup> J. D. Salinger, *Levantad, carpinteros, la viga del tejado*, Edhasa, Barcelona, 1986, p. 80.

<sup>[2]</sup> Cf. E. Boland, «Tiédeur», *Dictionnaire de Spiritualité*, vol. 15, c. 918. Cf. *Sl* 91 (90), 5-6: «No et farà por la basarda de la nit, ni la fletxa que vola de dia, ni la pesta que s'esmuny en la fosca o l'epidèmia que a migdia fa estralls».

<sup>[3]</sup> F. Ocáriz, *A la luz del evangelio*, Studium, Madrid, 2020.

[4] — Sant Agustí, *Enarrationes in Psalmos* 31, 5.

[5] — Beat Àlvar, Carta pastoral, 9.I.1980, núm. 31 (*Cartas de Familia* II, núm. 275; AGP, biblioteca, P17).

[6] — Sant Agustí, *Confesiones* 7, 16.22.

[7] — Papa Francesc, *Evangelii gaudium*, núm. 277.

[8] — Beat Àlvar, Carta pastoral, 8.XII. 1976, núm. 8 (*Cartas de Familia* II, núm. 116; AGP, biblioteca, P17).

[9] — Sant Josepmaria, *En diálogo con el Señor*, núm. 12.

[10] — Cf. Sant Josepmaria, *Carta* 1, núm. 34.

[11] — Sant Josepmaria, *Instrucción* 8.XII. 1941, nota 122.

[12] — Sant Josepmaria, paraules recollides a: *Crónica*, 1973, p. 640-641 (AGP, biblioteca, P01).

[13] Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 630.

[14] E. de Champourcin, *Presencia a oscuras*, Rialp, Madrid, 1952, p. 21.

[15] Papa Francesc, *Homilia*, 30.VII. 2016.

[16] Cf. San Amadeo de Lausanne, *Homilías marianas* (Sources Chrétiennes, 72), III, 313-317.

[17] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 326.

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/no-entristiu-  
lesperit-sant-la-tebiesa/](https://opusdei.org/ca/article/no-entristiu-lesperit-sant-la-tebiesa/) (12/03/2026)