

## **SIN AND VIRTUE VII**

### Virtues Opposed to Anger

There are a number of virtues which stand in opposition to anger. Two that I want to mention here are patience and gentleness. Patience is actually something of a sub-virtue of gentleness, in that anyone who is truly gentle is also going to be patient. The reverse is not necessarily true, however. You can be a patient person without being a gentle one, though most of the time the two go hand in hand.

I often counsel patience in the confessional. I advise people frequently to give a situation time, to wait on the Lord with its resolution. If patience seems out of reach for the person I am talking with, I advise praying for patience. I also warn that this is a dangerous prayer. The way we develop a virtue is by practicing it. If we pray for patience we may be sure that the Lord will send us many opportunities to practice it.

Patience involves a calm, quiet, rational response to trying situations. In all of this it heads anger off at the pass, or at the least, it reins anger in, it controls and subdues anger, it finds non-volatile means of expressing anger. Folks with quick tempers can over time develop the habit of patience, but as I always advise, in the confessional, the first person they need to be patient with is themselves!

Gentleness is a broader virtue than patience. As mentioned above, patience is one of the virtues which feeds into it. The gentle are well-disposed toward others, inclined toward empathy and deep understanding, may make judgments but are reserved in expressing them and in general operate from a baseline serenity. These factors powerfully oppose the sin of anger, very often neutralizing it. The achievement of the virtue of gentleness requires the development of several other virtues, one of which is patience. Both patience and gentleness are fruits of the Spirit (Galatians 5:22-3) and so we may confidently ask for them in prayer, even if we do not encounter them easily or naturally in our native temperament.

IHM Pray for us,  
Father Jim

## **PECADO Y VIRTUD VII**

### *Virtudes opuestas a la Ira*

*Hay un número de virtudes que son opuestas a la ira. Dos que yo quiero mencionar aquí son paciencia y dulzura (gentileza). Paciencia es actualmente algo como una subvirtud de la dulzura, en que alguien que es realmente gentil es alguien que también es paciente. Al contrario no es necesariamente verdad, aunque uno puede ser una persona paciente sin ser una persona gentil, pero la mayoría de las veces estas dos van mano a mano.*

*Yo a veces aconsejo a la paciencia en el confesionario. Doy consejos frecuentemente a la gente que den tiempo a una situación, que esperen al Señor por una resolución. Si la paciencia parece estar fuera del*

*alcance de la persona a la cuál estoy hablando, yo les aconsejo que rezen para tener paciencia. También les aviso que esta es una oración peligrosa. La manera en que nosotros desarrollamos una virtud es practicandola. Si nosotros rezamos para tener paciencia puedes estar seguro que el Señor nos mandará muchas oportunidades para practicarla.*

*Paciencia necesita una respuesta calma, tranquila racional a situaciones difíciles. En todo esto dirige la ira al pasado, o por lo menos, toma las riendas de la ira, controla y tranquiliza la ira, encuentra maneras menos constantes para expresar la ira. Gente con temperamentos irritantes pueden con el pasar del tiempo encontrar la disposición de la paciencia, pero como siempre aconsejo en el confesionario que la primera persona que tienen que tener paciencia es consigo mismo.*

*Dulzura o gentileza es una virtud más amplia que la paciencia. Como mencioné arriba, paciencia es una de las virtudes que se alimenta de la gentileza. Los que son gentiles son personas que están muy adaptadas a otros, tienen la tendencia de tener compasión y un entendimiento profundo, puede que pasen juicio pero son reservados en expresarse y generalmente funcionan con un promedio de serenidad. Estos factores fuertemente oponen el pecado de la ira, muy a menudo lo neutraliza. La ejecución de la virtud de dulzura o gentileza requiere el desarrollo de varias otras virtudes, una de ella es la paciencia. Tanto la paciencia como la dulzura (gentileza) son frutos del Espíritu (Galateos 5:22-3) y así nosotros podemos confidencialmente preguntar por ellos en oraciones, aunque nosotros no los encontremos fácilmente o naturalmente en nuestro propio temperamento.*

*ICM Ora por nosotros,  
Padre Jim*