

Catecismo 2290 Quinto Mandamiento: El respeto de la dignidad de las personas - El respeto de la salud - I-

Mons. JOSE IGNACIO MUNILLA

Obispo de San Sebastián

Un cordial saludo a todos los oyentes de Radio María. Un día más, con la gracia del Señor, proseguimos el comentario del catecismo de nuestra madre la Iglesia.

Punto 2290:

La virtud de la templanza conduce a evitar toda clase de excesos, el abuso de la comida, del alcohol, del tabaco y de las medicinas. Quienes en estado de embriaguez, o por afición inmoderada de velocidad, ponen en peligro la seguridad de los demás y la suya propia en las carreteras, en el mar o en el aire, se hacen gravemente culpables.

Este punto desciende a cuestiones muy prácticas, empieza por hablar de una virtud concreta

La virtud de la templanza conduce a evitar toda clase de excesos.

Se nos remite al punto 1809:

-La templanza es la virtud moral que modera la atracción de los placeres y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados.

-Asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos en los límites de la honestidad.

-La persona moderada orienta hacia el bien sus apetitos sensibles, guarda una sana discreción y no se deja arrastrar "para seguir la pasión de su corazón" (cf *Si* 5,2; 37, 27-31).

Es difícil decir más en menos. Es una virtud de moderación.

Algunos la interpretan de una manera equivocada, como que es parte de una visión represora en la que se desprecia todos los placeres de la vida. Donde se entiende que el placer es malo, y desde esa concepción negativa se rechaza todo lo placentero como pecaminoso.

Esa no es la visión cristiana de la **templanza**.

El placer es algo creado por Dios, y también ha creado en nosotros una atracción hacia lo sensible hacia los bienes creados, forma parte de los apetitos sensibles. Dios nos ha creado como "**seres pasionales**".... "*y vio Dios que era bueno...*".

El problema no está en esa atracción hacia los bienes sensibles, sino en la "**moderación, en el equilibrio**".

La virtud de la templanza nos habla sobre todo de "**la medida**" en la vida.

Más de uno estará diciendo: "*¡Eso es lo complicado... la medida!*"

Esa es la voluntad del Señor: que nos ejercitemos en la templanza, buscando ese equilibrio.

Que sintamos atracción hacia las cosas sensibles, eso es importante; porque así, es como un "instinto que nos da fuerza, que nos da vida. De lo contrario seríamos, -como se dice- de "cartón-piedra".

El ideal cristiano es que tengamos un dominio de los instintos, que participemos del "**señorío de Jesucristo**". Que no seamos esclavos sino hijos.

Esta virtud de la templanza da al hombre una gran dignidad: LA DE SER SEÑOR, JUNTO CON JESUCRISTO: *Jesucristo es Señor para gloria de Dios Padre.*

Disfrutar de los placeres de la vida y también saber renunciar. El que sabe renunciar a los placeres de la vida es el que realmente disfruta de ellos; de lo contrario no disfrutas, porque eres "arrastrado".

El "disfrute y la renuncia" es un equilibrio que tenemos que mantener en esta vida.

Uno de los dramas de nuestra cultura es justamente este: "la falta de la virtud de la Templanza", que nos hace sufrir mucho. Es una de las esclavitudes de nuestro tiempo. Ha habido pecados de "época".

Estamos en una sociedad de la abundancia, donde nos sobra de todo; en la sociedad de la España de la posguerra, era ms difícil pecar de falta de templanza, entre otras cosas porque había una gran escasez.

Naturalmente que ante la escasez es más fácil que uno sea austero.

Además porque tenemos una cultura y un ritmo de vida muy estresante, un ritmo de vida muy poco contemplativo; donde más que de "ver y contemplar la vida" somos arrastrados por ella.

Otro componente de esta sociedad es el "**culto a la inmediatez**". Todo tiene que ser "ya", ahora.

Las comunicaciones, con el teléfono móvil y el correo electrónico, todo es inmediato. Cuantos noviazgos y amistades han entrado en crisis por la falta de recapacitar antes de actuar. Todo por la inmediatez... somos arrastrados.

La combinación de la inmediatez de los medios de comunicación con la impulsividad pasional es una auténtica bomba moral.

En este punto, a propósito de la virtud de la templanza pone casos concretos; el primero:

El abuso de la comida,

Es un signo de falta de respeto por la propia salud.

Parece un contrasentido, que mi alimentación, que Dios nos ha dado como un don para fortalecernos, sea motivo de daño para la propia salud, por la falta de la virtud de la templanza.

La "sobrealimentación, o la mala alimentación", es uno de los motivos principales de la falta de salud entre nosotros: por mucho –bulimia-, por poco –anorexia-.

El abuso de la comida, la sobreabundancia, el desequilibrio de nuestra alimentación; algo tendrá que ver con la carencia de alimentos de tantos millones de personas en otras partes del mundo.

Uno de los motivos que tiene que determinar para que moderemos nuestra alimentación, es este: saber que hay millones de personas en el mundo que pasan hambre y necesidad.

El sufrimiento de algunos, está fundamentado y causado por la falta de templanza de otros.

La cantidad de alimentos que se desperdician en nuestra sociedad es un pecado que clama al cielo.

Solamente por este argumento: **el argumento de la justicia social**, debería de ordenar el equilibrio en nuestra forma de comer.

Pero es que no solamente es una cuestión de justicia social, que solamente me cuido de mí mismo y que no me importa lo que ocurra a los demás; en realidad no es que no queramos a los demás, es que no nos queremos ni a nosotros mismos.

Hay una falta de autoestima, una falta de "*saberse querer bien a uno mismo: con equilibrio*", que se refleja en la manera de comer. La falta de templanza en la comida es autodestructiva; nos deja a merced de impulsos y apetencia, y en definitiva uno mismo sabe que lo que está comiendo no le conviene.

"Me apetece lo que no me conviene, y lo que me conviene no me apetece".

Cuando esto se refleja en la comida es un verdadero problema.

La tarea en la educación de la virtud de la templanza tiene que empezar por educar el gusto en el comer: **"educar el gusto y también educar la cantidad"**.

Lo primero es el gusto: es decir, educarnos ante la comida de manera que tengamos facilidad en vencer el propio gusto.

Si a un niño no se le educa en que aprenda a comer de todo, estamos perdiendo una "primera batalla", que después deriva en muchas consecuencias: el gusto que no es educado es un "tirano" y es una fuente de mala educación.

Hay que tener la capacidad de "*meter en vereda algo que es irracional*", y los gustos tiene bastante de irracionalidad.

También hay que educar en la cantidad. Con todos mis respetos, las madres tienen algo de culpa.

Tradicionalmente las madres se prodigaban en educar el gusto para comer de todo, pero no tenían tanta medida a la hora de educar a comer con una medida prudente.

Un paso más en esto de la virtud de la templanza ante la comida. Parece que todo se realiza en torno a la comida, donde se está dando una especie de culto a la comida.

A veces se utiliza la comida (bodas banquetes u otras ocasiones), como un alarde de medios, de mi clase social. Eso existe entre nosotros.

Otra crítica que hay que hacer a la cultura actual en torno a la comida. Hay en día se come "**mal y más caro**", por no saber cocinar de una manera tradicional o más sencilla. Y se recurre a un tipo de comida más sofisticada o de precocinados.

Por última, creo que es bueno recordar el testimonio de los santos. Claro, que no todo el mundo está llamado a vivir la virtud de la templanza frente a la comida en la misma medida.

No es que tengamos que copiar lo que hacía el Santo Cura de Ars, pero sí que es bueno tenerlo como tendencia o como ideal.

Si los santos marcan una tendencia hacia la pobreza y la austeridad y hacia un estilo de comida sana, hacia ahí tenemos que tender en nuestra alimentación.

También se habla en este punto de los **excesos en el alcohol**. En si mismo el alcohol no es condenable, es algo natural, pero la virtud de la templanza, como decíamos antes está en la moderación, en equilibrio.

Pero hay que hacer una reflexión porque es otro de los grandes sufrimientos de la cultura. Es uno de los grandes dramas de nuestra cultura. Uno de los motivos de infelicidad familiar más grande suele ser este. Los sacerdotes escuchamos a muchas personas, especialmente a las mujeres, cuando cuentan los dramas de las familias con el alcohol, maridos o hijos alcohólicos. Todo eso se traslada a la convivencia familiar, haciendo de esa convivencia muy difícil.

En nuestra cultura se ha aceptado con una gran ligereza, se ha aceptado el abuso del alcohol, como una especie de signo de machismo o de hombría o incluso de madurez.

Con mucha frecuencia se recurre y se inicia en el alcohol, según la asociación de "**alcohólicos anónimos**", suele estar muy ligado a una especie de "*vencimiento de la timidez*", buscando una desinhibición, que parte de querer superar un complejo; que al fondo es un "**no gustarse a uno mismo**". Se recurre a la bebida, de una manera inconsciente, para una superación de esa timidez.

El aceptarse a uno mismo y el afrontar los problemas es una de las condiciones previas para poder vivir la virtud de la templanza.

Estamos en una generación que se caracteriza por no ser alegre. Como vivimos tristes necesitamos "**ponernos alegres**". **A falta de alegría la "compramos"** artificialmente a través del alcohol.

Tenemos que atrevernos a hacer la pregunta: *¿Qué estoy tapando con el alcohol?*.

Cuando el alcohol se consume en privado, es cuando el nivel de alcoholismo es ya bastante considerable; pero generalmente no se ha solido comenzar por ahí. Un joven, resulta que para poder alternar el sábado por la noche, se encuentra con que la mayoría, a altas horas de la madrugada están bebiendo, si él no bebe se ve como "el raro de la película".

El atreverse a ser distinto es un gran reto que exige una madurez.

El inicio de la bebida es una especie de sometimiento de quien no se atreve a objetar ante la mayoría.

Pero lo que pasa es que si uno está en un ambiente donde la mayoría bebe, lo lógico que el que sobra en ese ambiente es el mismo.

Otra cosa: uno bebe para intentar socializar, pero cuando estoy bebido me desprecian.

Ante esto es bueno poder tener la "santa libertad de la corrección fraterna: ""*la bebida le está haciendo daño...*""

Lo dejamos aquí.