



CONFERENCIA DE MONSEÑOR JOSE IGNACIO MUNILLA

LA GULA Y EL DOMINIO DE SÍ

La gula es el primero de los pecados capitales que he elegido para comentarlo. Pero antes de entrar directamente a desarrollar el tema qué es la gula, qué es el pecado capital de la gula, voy a contextualizar estas charlas que hoy inicio. Van a ser ocho charlas en concreto y las fuentes principales de las charlas que voy a dar están en un libro que se llama *El arte del buen combate*. Es una joya de libro, *El arte del buen combate*, escrito por un sacerdote de Roma que se llama Fabio Rosini. Este sacerdote recoge la doctrina de un padre de la Iglesia del siglo IV, ni más ni menos siglo IV, que se llamaba Evagrio Póntico, que es una joya. Yo además también voy a decir que conocí a Evagrio Póntico desde otro libro, también otra joya que tiene como título *El demonio del mediodía, la acedia, el oscuro mal de nuestro tiempo*. Una joya de libro escrito por un monje benedictino Jean Charles Nault, que yo tuve la suerte de conocer cuando era obispo de San Sebastián. Y, además. comentando ese libro, para que quienes queráis buscarlo, yo di una charla que quería como actualizar la doctrina de Evagrio Póntico al siglo XXI, y le puse como título *14 muletilas de la mediocridad y 14 palabras de la santidad*.

Bien, ¿De dónde parte Evagrio Póntico? Parte de que el demonio existe y que es muy importante en esta vida no equivocarte de enemigo. Nuestro enemigo no es el vecino de enfrente. Nuestro enemigo es el demonio, cuya acción es intentar apartarnos de Dios. Dostoyevski tiene una expresión muy potente, que yo compartía hace pocos días en redes sociales, y es la siguiente: “El diablo lucha contra Dios y el campo de batalla es el corazón del hombre”. El campo de batalla está dentro de ti, y eso es importante entenderlo. La batalla principal está aconteciendo en el corazón de cada uno de nosotros.

Para ello, como él es el padre de la mentira, nos tienta, dice Evagrio Póntico, a través de los logismoi. ¿Qué es eso de los logismoi? Los logismoi son como ideas falsas, afectos, falsos criterios que se te lanzan a modo de dardos para intentar apartarte de Dios. Por ejemplo, imagínate un dardo que se te lanza de desesperanza: estoy perdido, no tengo esperanza, no hay nada que hacer. O sea, el fondo él dice, son logismoi que te están lanzando para intentar apartarte de Dios a modo de dardos. Entonces, esto es importantísimo identificarlo, desenmascararlo y saber cómo se lucha contra esos logismoi. El problema. muchas veces, con el tema del demonio suele haber curiosidades.

Y dice Fabio Rosini en este libro que el problema no es qué cara tiene el demonio, sino qué voz tiene, cómo habla, cómo tienta. Eso es lo importante. No me importa cómo es, qué cara tiene. Lo importante es qué voz tiene y cómo me habla y cómo me tienta. El resto es curiosidad inútil.

Entonces, partimos de que esos logismoi desde el engaño, persiguen, por una parte, generar en nosotros vicios que son los pecados capitales, que nos lleven a perder la libertad de los hijos de Dios.

El objetivo de estas enseñanzas que yo quiero dar, que hoy es la primera, es desenmascarar los logismoi. Aprender a desenmascararlos. ¿Cómo? Bueno, dice Efesios 6:11: "Revestíos de las armas de Dios para poder resistir a las asechanzas del diablo". Tenemos que acudir a la gracia de Dios para poder detectar, desenmascarar y afrontar los logismoi. Hay una triple estrategia.

Primero, tomarnos en serio la oración. Si no tenemos una vida de oración seria y constante, será otro el que reparta las cartas. Dice Fabio Rosini, o tú te tomas en serio la vida de oración u otro va a repartir las cartas, que es el maligno. Una de las batallas fundamentales del maligno es intentar impedirnos una vida de oración constante, intentar que no hablemos con Dios en profundidad. Por lo tanto, primer paso, la oración, una vida seria de oración.

Segundo, analizar nuestros pensamientos. Esto es muy de Evagrio Póntico. Ver si un pensamiento es de Dios, si un pensamiento es del maligno o si es un pensamiento natural del hombre. Porque los pensamientos pueden ser de estos tres tipos: un pensamiento natural tuyo, o una inspiración de Dios, o un logismo o una tentación del maligno. Saber distinguir las tres cosas. Esto mismo también dice San Ignacio de Loyola en los ejercicios espirituales: tres tipos de origen pueden tener los pensamientos, o es uno natural, o es de Dios, o es del maligno. Hay que saber distinguir eso. Frente a la superficialidad en que uno piensa las cosas, aquí se trata de auto observarnos, identificar tus pensamientos y discernirlos, centrarte en lo que está pasando dentro de ti.

Dice Evagrio Póntico, fijaros esta frase, qué potente: sé tú guardián de tu corazón y no dejes entrar ningún pensamiento sin interrogarlo. ¿Eres tú uno de los nuestros o uno de los adversarios? Pregúntale a esos pensamientos que te están bombardeando. A veces dicen los jóvenes: "Es que se me raya la cabeza", porque se dan cuenta de que les vienen pensamientos negativos. Me rayo la cabeza, dicen. A ver, repito la frase: sé guardián de tu corazón y no dejes entrar ningún pensamiento sin interrogarlo. ¿Eres tú uno de los nuestros o eres uno de nuestros adversarios? Uno tiene que interrogar a los pensamientos, y para ello, obviamente, es bueno volver y hacer examen de conciencia para identificar de dónde vienen los pensamientos. Y por supuesto, también es importante buscar un acompañamiento espiritual para poder discernir qué pensamiento es de Dios, cuál del maligno y cuál es un pensamiento natural; también hace falta un buen acompañamiento para aprender a desenmascarar. Qué importante es tener un buen acompañante espiritual.

Un paso más. ¿Cuál es el punto de partida del que se suele servir el demonio en los logismoi? Nuestra fragilidad. Se sirve de tu fragilidad para empezar a trabajar. El hombre es débil y como débil que es, tiende a tener miedo, porque se ve fácilmente incapaz o porque tengo miedo al futuro, no controlo las cosas, me siento débil y frágil y tengo miedo. Eso casi es una condición natural, porque somos frágiles. Entonces, ese miedo nos lleva a veces a tomar caminos equivocados, nos deja en manos de la ansiedad. Como tengo miedos, eso me da ansiedad, lo cual se convierte a veces en una escuela de supervivencia. Ese camino equivocado termina por dejarnos en manos, dice Evagrio Póntico -aquí os enseña otra palabra, antes he dicho logismo, dice, nos deja en manos de la filautía-. ¿Qué es la filautía? Del amor propio en la peor de sus acepciones. El miedo ante la fragilidad de mi yo, me lleva, en mi amor propio, a intentar codiciar, envidiar, a tener vanidad porque me veo débil y frágil. Y mi amor

propio intenta buscar falsas seguridades en una falsa imagen, en ser como ese, porque soy débil y frágil y tengo miedos. Y entonces, el origen de los logismoi, de esa acción del maligno, se sirve de esa especie de filautía, de ese amor propio que dice Evagrio Póntico, que es como el sistema eléctrico de todo pecado, el amor propio. La filautía es un narcisismo latente que contamina los actos, los pensamientos, los sentimientos, los recuerdos, las palabras, las opciones. Es como un amor propio que te hace daño.

Frente a ese amor propio o filautía, la clave es la humildad y la confianza en Dios. Humildad y confianza en Dios, partir de la verdad de nuestra vida, con sus dones y fragilidades. La humildad es vivir en verdad. Bien, esto suele ser la estructura que acontece en todos los pecados capitales. Esto es lo común a todos. Ahora vamos a ir ya directamente al de la gula, ¿de acuerdo? Ahora voy directamente al logismo de la gula o al pecado capital de la gula.

Vamos a comenzar identificando qué es la gula, cuáles son sus ámbitos, porque uno cuando habla de gula le viene a la mente el glotón de pastelería. A ver, pero eso es un poco una forma de gula, eso de que la gula es que estoy delante de un escaparate de una pastelería. Eso es una caricatura de la gula, es un tipo de gula, y ese estereotipo hasta nos puede distraer un poco. La avidez de la gula no solo se refiere a la voracidad alimenticia. Todos los sentidos humanos se convierten en una enorme boca, en esa insaciable voluntad de ver, tocar, sentir, probar. El hombre tiene como una ansiedad de que tengo que tocarlo, sentirlo todo. Todos los sentidos se convierten en una gran boca y hay muchas formas sutiles de gula: la obsesión por la salud, la esclavitud del confort. El otro día me subí en un coche y me dice: "Si quiere este coche, el asiento le da masajes según usted conduce". Dije: "Madre mía, el coche te da masajes según conduces". Me quedé perplejo de que un coche te vaya dando masaje según tú conduces. Es una obsesión de la comodidad, todo orientado a la satisfacción y a la saciedad; además con tendencia a degenerar porque uno llega pues a las compras compulsivas, a los juegos de azar, al alcoholismo, a las toxicodependencias, incluso a la pornografía, que a veces tiene más de gula que de lujuria.

Entonces esto de la gula es un signo de nuestro tiempo. Tantas adicciones, todas las adicciones que estamos viendo que existen entran en este capítulo de la gula. Es una plaga lo de las adicciones, porque tenemos mucha fragilidad, somos débiles, demasiado cómodos, vivimos saciados. Acordaros de la palabra de Jesús: "Ay de vosotros los que estáis hartos". En definitiva, este logismo de la gula termina convirtiéndose en un déspota que solo pide placer, placer, placer y placer. La gula es la búsqueda del placer con lo que sea, con lo que sea, no solo comiendo. Búsqueda del placer. Y esto puede llegar a ser un tirano devastador.

Esto se traduce en la necesidad de buscar una compensación detrás de otra para intentar soportar el peso de la vida. Mira, voy a tomar una compensación, a ver si me compro una cosa, me tengo que comprar una cosa para aliviar un poco. Me voy a dar una alegría, me tengo que dar una alegría. Entonces, me tengo que comer esto o comprarme lo otro para buscarme una compensación, si no se me hace muy difícil vivir sin compensaciones. Y el momento del placer se convierte en un poderoso consuelo.

Tenemos que discernir de dónde nace esa tendencia de la búsqueda de la dosis de placer compensatorio, que reduce la vida humana a una búsqueda de gratificación. Hay que buscar de dónde viene eso. Por una parte, este logismo de la gula viene de una absolutización del valor del placer, algo que es secundario, el placer es secundario pasa a ser lo fundamental. Vivir para comer, no comer para vivir. Eso es el

placer. Es lo fundamental. Se trata de transformar una necesidad biológica en una dependencia existencial: necesito una descarga de placer. La vida de un glotón, sea en el campo que sea, se convierte en una especie de búsqueda de orgasmo prolongado, como le pasa al drogadicto, que necesita una descarga de placer. O sea, que es una absolutización del placer. Y, por otra parte, ese logismo es también una banalización, un no darle importancia a lo que tiene mucho valor. Intento explicar esto: absolutizas el placer y le quitas importancia a otras cosas que valen, son tesoros y no estás disfrutando. En vez de disfrutar de esos tesoros, estás buscando el placer.

Este sacerdote, Fabio Rosini, en su libro, para ilustrar esto que estoy diciendo, hace una exégesis preciosa, que no quiero dejar de compartir con vosotros de un pasaje del Antiguo Testamento, que es el episodio de Jacob y Esaú, para explicar esto que estoy diciendo. Recordaréis que Jacob y Esaú, que está en el capítulo 25 del Génesis, eran dos hermanos; uno era el primogénito y el otro, en aquel tiempo al ser el primogénito tenía un valor muy grande. Entonces se produjo ese episodio en el que uno vendió su primogenitura por un plato de lentejas, que de ahí viene el famoso refrán español "venderse por un plato de lentejas". Ese refrán viene de este episodio, que lo leo ahora: un día que Jacob estaba preparando un potaje, llegó Esaú del campo, agotado. Esaú dijo a Jacob: "Dame un bocado de ese potaje rojo". El texto no dice lentejas, pero como dice potaje rojo pues nos hemos pensado que eran lentejas. "Dame un bocado de ese potaje rojo, pues estoy agotado". Y Jacob le respondió: "Véndeme ahora mismo tus derechos de primogenitura". Esaú replicó: "Estoy a punto de morir de hambre, ¿de qué me sirve la primogenitura?". Jacob le dijo: "Júramelo ahora mismo". Él se lo juró y vendió a Jacob su derecho de primogenitura. Entonces Jacob dio a Esaú pan y potaje de lentejas; él comió y bebió, luego se levantó y se fue. Así menospreció Esaú sus derechos de primogenitura. Vendió su primogenitura por un plato de lentejas. Eso hacemos con la gula: no solo absolutizamos el placer, sino que banalizamos el ser el primogénito, estás vendiendo tu dignidad por un plato de lentejas. Es un texto precioso. Mientras que Jacob está dispuesto a ayunar para ser el primogénito, Esaú vende su primogenitura por un rato de placer. "Estoy que me muero". No es verdad que te mueres, te parece que te mueres: "Es que tengo un hambre que me muero". Qué vas de tener hambre, que vienes del monte y te parece que no puedes aguantar. Aguantas perfectamente sin comer un día y no te pasa nada. Pero tú, en ese momento, absolutizas eso, y dices: "Estoy que me muero", qué te vas a morir; y no eres capaz de aguantar ese momento. Es la absolutización de un momento de apetito, que le llega a banalizar lo esencial. Un placer pasajero que solo dura un momento le hace perder de vista lo fundamental de su vida, que eres el primogénito.

Este episodio bíblico se convierte como en un paradigma del hombre de nuestro tiempo. Estamos en una generación que vive para un instante y que desprecia la eternidad. Lo que dice San Pablo: "Su Dios es el vientre". A ver, tu Dios es el vientre, ¿Y no piensas en la eternidad? Detrás de un glotón se esconde un suicida, dice este libro, porque te estás suicidando, porque en vez de valorar el tesoro de tu vida, te estás entregando a un plato de placer, a un plato de lentejas. Es alguien que se desprecia a sí mismo por una raya de coca, por un whisky, por lo que sea, que puede ser por un pitillo, puede ser por algo a lo que estoy ansiosamente apegado.

Analicemos lo que ocurre en un momento de placer. Al quedar satisfecho por un instante, dices: "Qué bien". Pero es un instante de nada ese "qué bien" es un instante cortísimo que se te pasa enseguida. En ese momento renuncias a pensar, es como si no existieses. Has sido como engullido por el orgasmo, desapareces, es como si te eliminases, es como si te suicidases. El placer te anula como le pasa a un drogadicto. Y todo esto lo haces para sustraerte al dolor de la vida, porque la vida duele. La vida duele, requiere sacrificio, y tú para sustraerte del dolor te refugias. Es una huida, es

algo alienante, es una regresión infantil, en vez de asumir que hay que madurar afrontando las dificultades de la vida.

Alguno dirá: "Pero ¿por qué le damos tanta importancia a los logismoi de la gula? Si al fin y al cabo fue Esaú el que decidió renunciar a la primogenitura por un plato de lentejas, no hizo daño a nadie. ¿Por qué le damos tanta importancia a eso?". Bueno, un momento. ¿Tú te imaginas casarte con Esaú? Si ha sido capaz de vender su primogenitura por un plato de lentejas, yo no sé si me casaría con él, porque es alguien que te va a dejar colgado en cualquier momento porque no sabe sufrir y no sabe afrontar las cosas. Es una persona con la que no iría yo muy lejos. Está en juego la primogenitura, está en juego nuestra dignidad. No hemos nacido para someternos, aturridos y embriagados al placer, sino para la luz y la alegría del amor. Y el amor afronta el sufrimiento.

Yo a veces suelo decir: "Yo sufro, pero soy feliz". O si quieres te lo digo al revés: "Soy feliz, aunque sufro". Las dos cosas van juntas y no me escapo de ninguna de las dos. Entonces, hay que dar un paso. El dominio de sí mismo es la respuesta al logismo de la gula, el dominio de sí mismo. La expresión dominio de sí mismo es significativa, porque la gula es como un coche sin frenos, sin capacidad de moderarse, de supeditar tus impulsos, mientras que nosotros tenemos que conducirnos, tener fortaleza interior, tener señorío, tener templanza.

¿Cuál es el acto de gobierno frente a la gula? El ayuno. El ayuno es el nombre que le damos al acto de gobierno frente a la gula. Entonces, vamos a hablar un poco del ayuno. El ayuno no es una negación, sino una afirmación. Cuando a Jesús le tiente de convertir las piedras en panes, porque llevaba 40 días haciendo ayuno, Jesús responde diciendo: "No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios". Jesús no dice: "Yo quiero seguir ayunando", no dice eso. Dice: "Hay algo mejor que el pan, que es distinto". O sea, que podíamos decir que Jesús no ayuna, Jesús come mejor, que es distinto. Jesús come mejor porque se alimenta de la voluntad del Padre.

Esto es clave. Nadie deja lo agradable por lo desagradable. Se trata de comer mejor. Ayunar es comer mejor. Es alimentarnos de Dios, es buscar el disfrute de los bienes superiores. Esto es muy luminoso para la vida espiritual, porque es la motivación para romper con mis vicios y mis hábitos de pecado, es poner la luz en el foco, el foco de la luz hacia dónde debo de caminar. Al principio te costará, porque el cuerpo del glotón está bajo un síndrome de abstinencia. El que se ha acostumbrado a ser esclavo del placer tiene síndrome de abstinencia: como no abra la nevera, la nevera tiene en ti una atracción, tengo que abrir la nevera y meterme algo a la boca. Tienes un cierto síndrome de abstinencia, pero en la medida en que avanzamos, la comida ya no será droga, será alimento. Mientras que no practiques el ayuno, es droga en vez de alimento, porque vas por ansiedad, no por hambre. ¿Tú por qué comes? ¿Por ansiedad o por hambre? Las cosas hay que distinguirlas.

Bueno, si uno da esa lucha del dominio de sí mismo, nos va aclarando muchos pensamientos y nos iremos viendo más lúcidos. En definitiva, el ayuno, la abstinencia, es el cuidado del corazón y te da gran paz, mucha paz, porque te permite recuperar la realidad en vez de estar subyugado por el placer, te hace ser libre. Además de lo anterior, combatir la gula es abrir espacio para la relación con Dios, porque te desobsesiona y tienes más paz para hablar con Dios y con las personas que te rodean. Mientras que uno está enganchado a no sé qué no tiene ni la paz para hablar con los demás, lo que busca es su droga. Eso le permite, cuando uno lleva adelante este combate, ser más libre, poner su corazón en los bienes principales.

Para profundizar en esto, también, puede ser muy hermoso hacer una exégesis de ese episodio en el que Jesús estando en la cruz, podíamos decir que venció el logismo de la gula en el momento en el que un soldado le dio vino mezclado con hiel. y que Jesús mojándose los labios, no quiso beber. Es un episodio interesante ese, porque ¿qué es ese vino mezclado con hiel? Había una costumbre en Judea: los romanos practicaban la crucifixión en todos los lugares, pero en Judea, por las tradiciones de los judíos, en la crucifixión se habían incluido dos singularidades. Una de ellas era el uso del perizoma, que es la tela que tapa las partes del crucificado; eso los judíos lo exigieron porque los romanos no lo hacían, pero el pudor de los judíos exigió que ese perizoma se pusiese a los crucificados. Y la segunda influencia judía en la crucifixión fue el ofrecer a los crucificados ese vino mezclado con hiel para intentar aliviarle, porque de alguna manera era una mistura tóxica que aturdió un poco al condenado, le llevaba a tener una cierta semiinconsciencia, tener menor lucidez y así sufrir menos, le dejaba un poco atontado.

Jesús, si hubiese tomado esa bebida, habría aminorado su sufrimiento, pero también habría aminorado el conocimiento y la lucidez con la que estaba viviendo ese momento de su vida. Y él dijo: Yo quiero estar lúcido. Yo quiero entregar mi vida. Yo quiero morir diciendo las palabras que dijo en la cruz, con plena conciencia. Lo digo esto frente a la tendencia a los narcóticos, que también es otra tendencia de nuestro tiempo: cualquier dolor que tenemos enseguida nos liamos, que también es propio de este tiempo y que va generando una fragilidad de no saber tener aguante ni sufrimiento alguno.

Pues bien, el ayuno tiene mucho que ver con la oración, porque aquel ayuno de Jesús, de no querer beber de aquella mistura, estaba relacionado con que él quería estar en relación con el Padre. No podremos tener una oración profunda si no estamos sobrios, despiertos, mirando nuestro interior. Los padres ligan la oración con el ayuno. Si alguien quiere orar de verdad, tendrá que ayunar, por ejemplo, de televisión; si no, como no ayunes de televisión, no vas a rezar, o tendrás que ayunar de móvil, o de tantas cosas. Por tanto, muchas veces la abstinencia es el primer paso para la vida espiritual y supone un combate serio. Muchas veces cuando uno está en plena oración le vienen a la mente -a mí me pasa- cosas que te toca hacer: "Ay, tengo que hacer esto, tengo que hacer lo otro". San Ignacio de Loyola cuenta que cuando él decía: "Voy a hacer una hora de oración", descubrió que cuando faltaban 5 o 10 minutos para terminar la oración le empezaban a venir pensamientos de si ya te falta poco, ya has terminado, ya puedes concluir. Y él decía: "Un momento, logismo al canto, hora y 5 minutos voy a estar". Ignacio de Loyola dijo: "Cuidado que aquí estoy yo siendo tentado de descarrilarme, 5 minutos más", porque tienes que detectar que hay siempre un combate para apartarte. O cuando uno se toma en serio el estudio enseguida: "Dejo de estudiar ya", o enseguida distraerte, apartarte. Los logismos te quieren apartar.

El logismo de la gula vendrá en forma de: "Venga, búscate una compensación, que ya has rezado suficiente o lo que sea", y hay que tener la santa rebeldía frente a esa tentación a buscarte compensaciones: "Ya has rezado mucho, voy a buscarme una compensación, voy a tomarme algo". No olvidemos que el glotón es aquel que asalta la nevera en busca de una cura de su desnutrición espiritual. Eso tenemos que tenerlo en cuenta, que yo tengo que buscar que Dios sea mi alimento.

El ayuno te lleva a centrarte para alimentarte mejor de Dios, del amor de Dios, del amor al prójimo. Bien, doy un paso más. ¿Cómo vamos de tiempo? Bueno, un paso más: otras modalidades de gula, que ahora os voy a hacer reír un poco.

Es verdad que la modalidad más típica de la gula es comer demasiado con demasiada avidez, voracidad, demasiado deprisa. Eso es lo típico. Pero también existe una gula que se manifiesta en la exquisitez o la suntuosidad. Y eso lo dice San Gregorio Magno en el siglo VI. En el siglo VI San Gregorio Magno dice: "Cuidado, que la gula de la exquisitez puede ser peor todavía". Y en el libro de *Cartas del diablo a su sobrino*, que no sé si lo habéis leído, pero es una joya de C.S. Lewis -que yo, por cierto, publiqué ese libro con comentarios en Radio María-, en la carta número 17 aborda esto.

Para quien no conozca el libro, *Cartas del diablo a su sobrino* es un libro escrito por un autor británico en plena Segunda Guerra Mundial, en la que él, haciéndose pasar por un demonio ya experimentado, que se llama Escrutopo, le da consejos a su sobrino que se llama Orugario de cómo hay que tentar a la gente. Entonces, Escrutopo le instruye a su sobrino, diablo: mira, a la gente hay que tentarle así, hay que tentarle de la otra manera, entrarle por aquí, vas a conseguir esto. Es un libro superinteresante. En la carta 17 Escrutopo le dice a su sobrino Orugario que tiene que aprender de otro demonio que se llama Gluboso para aprender cómo tentar a una viejecita. Así lo dice, y os voy a leer la página porque no tiene desperdicio.

Dice: "Fíjate en Gluboso, que tiene bien atrapada a esa ancianita. Esa señora es una verdadera pesadilla para las anfitrionas y los criados. Siempre está rechazando lo que le han ofrecido, diciendo con un suspiro y una sonrisa coqueta: 'Oh, por favor, por favor, si todo lo que yo quiero es una tacita de té flojo, pero no demasiado, y un pedacito chiquitín de pan tostado verdaderamente crujiente'". Le dice: "¿Te das cuenta? Puesto que lo que quiere es más pequeño y menos caro que lo que tú le has puesto delante, nunca reconoce como gula su afán de conseguir lo que quiere, por molesto que pueda resultarles a los demás. Al tiempo que satisface su apetito, cree estar practicando la templanza. En un restaurante lleno de gente da un gritito ante el plato que una camarera agobiada de trabajo le acaba de servir, y le dice: 'Oh, esto es mucho, demasiado. Lléveselo y tráigame algo así como la cuarta parte'. Si se le pidiese una explicación, diría que lo hace para no desperdiciar nada. En realidad, lo hace porque el tipo particular de exquisitez a la que la hemos esclavizado los demonios no soporta la visión de más comida que la que en ese momento le apetece. El auténtico valor del trabajo callado y disimulado que Gluboso lleva haciendo en esta anciana puede medirse por la fuerza con que su estómago domina ahora toda su vida. Ella se encuentra en un estado de ánimo que puede representarse por la frase: 'Si todo lo que yo quiero es una tacita de té hecho como es debido, un huevo correctamente pasado por agua, o una rebanada de pan adecuadamente tostada'. Pero nunca encuentran ningún criado ni amigo que pueda hacer estas cosas tan sencillas como es debido, porque su 'como es debido' oculta una exigencia insaciable de que los actos y casi imposibles placeres del paladar que cree recordar del pasado, un pasado que ella describe como los tiempos en que podía conseguirse un buen servicio, pero que nosotros sabemos que son los tiempos en los que sus sentidos eran más fácilmente complacidos, y en los que otra clase de placeres le hacían menos dependiente de los de la mesa". Y termina diciendo: "Entre tanto, la frustración cotidiana produce un cotidiano mal humor. Las cocineras son despedidas porque ninguna le complace y las amistades se le enfrían".

Es gracioso el asunto, porque ella solo quiere un trocito de lo que tiene que estar hecho como ella dice. Es decir, frente a esto, frente a la exquisitez, a las manías, gustos propios, creo que es importante algunos consejos prácticos de cómo vencer esta forma de gula.

Es muy importante vencer el gusto en la comida, comer de todo y comer también de lo que no me gusta. Es importantísimo. De lo contrario, va a ser muy fácil que luego en

otros aspectos de la vida acabes cayendo en otra gula. Yo suelo contar muchas veces una anécdota de nuestro difunto padre, que, cuando había un plato combinado para comer o para cenar, nuestro padre nos decía: "A ver, tú primero de ese plato te comes primero lo que menos te guste y para el final dejas lo que más te guste. Pero tú no empiezas a comer de lo que más te gusta y luego dejas el plato de lo que te gusta". Tú primero comes lo que menos te guste. Yo recuerdo ese consejo paterno, pero que era tan práctico para aprender a vencer tu gusto.

Es que de lo contrario como lo que me gusta, ya me he saciado, se me hace bola, ya no como el otro. Lo primero es aprender a vencer el gusto y, por supuesto, cuidar los modales en la comida: servir a los demás primero, no coger las mejores raciones, no levantarse enseguida de la mesa. Yo también recuerdo esa llamada de atención de nuestros padres: "¿A dónde vas? Te levantas de la mesa, ¿a dónde vas, que estamos todavía comiendo? Siéntate, estamos en sobremesa". También eso es una manera de aprender a vencer la impulsividad.

Entonces, los que se dejan llevar por el ansia glotona se acercan a la comida pensando en la gratificación, y no tienen gratitud. Lo que hay que tener es gratitud por la comida, no buscar gratificación en ella: gratitud por quien la ha preparado, gratitud porque la tengo y otros no la tienen, ver en ella un regalo, disfrutar y compartir. Eso es superimportante: disfrutar compartiendo de las cosas.

También los padres de la Iglesia, cuando animaban a hacer ayuno, decían que, a la hora de cuando un ayuno será agradable a Dios y cuando no será agradable a Dios hay un criterio, que es el criterio de la caridad. Un tal Casiano, que es también un padre del desierto de aquellos años, cuenta esta anécdota: la anécdota de que un monje, después de comer, todos los días salía a dar un paseo por el parque del monasterio. Y cuando llegaba al final del terreno del monasterio, allí había una fuente de agua fresca y lógicamente ya estaba deseando beber, y él le ofrecía a Dios el sacrificio de no beber. Hacía una oración y dice que siempre había una estrella que brillaba, una estrella como signo de que a Dios le agradaba ese sacrificio que había hecho de renunciar a beber. Pero en una ocasión había entrado un aspirante joven al monasterio, y después de comer le dijo el superior: "Sal con él y das el paseo con él para que él conozca el territorio". Cuando llegó con él paseando hasta el extremo que estaba allí la fuente donde él hacía todos los días ese sacrificio, dudó qué hacer, porque estaba el otro, y se acercó y bebió para que el otro no tuviese dificultad y bebiese también. Y entonces dice que cuando se puso a hacer la oración, vio que en vez de una estrella brillaban dos estrellas.

Y esa anécdota la cuenta Casiano como diciendo: también un criterio del ayuno es la caridad. Tendrá más valor que tú aprendas a ayunar o a no ayunar por la caridad que no por vencerme más a mí mismo. La caridad, al final, es un criterio último en torno al ayuno. El ayuno tiene que tener también un equilibrio: hay que saber renunciar y saber disfrutar.

Porque el ideal no es ser un insensible; es un signo de salud espiritual también saber disfrutar, por ejemplo, del placer de una buena comida, ¡qué regalo de Dios! También disfrutar de eso. De hecho, hay una frase de Santa Teresa de Jesús, que no sé si conocéis, que es buenísima. Dice ella a sus hijas: "Hijas, cuando penitencia, penitencia; y cuando perdiz, perdiz". Eso es una frase de Santa Teresa de Jesús, que es muy graciosa: "Cuando penitencia, penitencia; y cuando perdiz, perdiz". Pues nada pedir y nada rehusar, que también es otra expresión: ni estoy pidiendo algo, ni tampoco rehúso que me hayan hecho este agasajo. Hoy toca esta comida porque la han preparado con todo el cariño.

El ayuno debe de ser comedido, dice San Gregorio Magno. La carne, cuando se refrena más de lo debido, a menudo se debilita incluso para la realización de obras buenas, de modo que mientras se apresura a sofocar las fuerzas del pecado interior, no tiene fuerzas suficientes para orar o para predicar. A ver si por hacer un ayuno excesivo te vas a quedar sin fuerzas. Pero vamos a ser sinceros: nosotros pecamos del lado contrario. O sea, nuestro problema no es exagerar con el ayuno, nosotros estamos en el riesgo contrario. O sea, que está bien que los padres dijese que con el ayuno hay que tener una moderación, pero nosotros, la verdad, es que no tenemos mucho riesgo de pasarnos por un lado, vamos a ser sinceros.

Yo he conocido muy pocas personas en mi vida como sacerdote a las cuales he tenido que decirle: "Mira, modérate en tu sacrificio". Algún alma contemplativa, a veces como director espiritual se lo he dicho, pero muy pocas veces en la vida, porque generalmente hoy en día pecamos de lo contrario.

San Agustín sugiere un método para discernir qué es adecuado y qué no es adecuado en el ayuno cómo coger la medida. Sugiere un método para cómo compaginar el disfrute y el ayuno, y el método es el siguiente: hacer una prueba, prueba y así verás si estás apegado o no estás apegado. Porque si a la hora de hacer una prueba de ayuno ves que te cuesta muchísimo porque no puedes, tú tienes un problema de apego y tienes que vencerlo, tienes que ir a por ello. Dice: estamos tan apegados al placer que no podemos renunciar a él con prontitud y sin quejarnos cuando el deber o la necesidad lo requieren, sea para hacer bien mi cometido, para ayudar al prójimo, para orar más intensamente. ¿Te ocurre eso? ¿Te ocurre que estás tan apegado que eres incapaz? Eso quiere decir que estás apegado, quiere decir que el placer te tiene atrapado y que tienes que dar esa batalla para poder conseguir la libertad interior.

Por otra parte, no quiero concluir sin decir que el ayuno no solo es algo solitario, también a veces se hace ayuno comunitario, aunque a veces en la vida de la Iglesia hemos ido reduciendo y reduciendo el ayuno comunitario casi a expresiones simbólicas, porque vamos a ser claros, son simbólicas. Y luego, además, viene el Viernes Santo y de vez en cuando un obispo recibe una carta de no sé qué cofradía para pedir una dispensa para hacer una comida el Viernes Santo. O sea, que es el único día al año que tienes y le escribes una carta al obispo pidiendo dispensa, ¡madre mía de mi alma!, diciendo: vamos a bajar el listón, vamos a ir siguiendo bajando y bajando el listón.

La Iglesia prescribe el ayuno porque es muy importante. El ayuno nos recuerda nuestra dependencia de Dios, nos ayuda a combatir con nuestro amor propio, sobre todo educándonos para participar en el gran festín del manjar de Dios.

Acordaros del ayuno eucarístico. ¿Qué sentido tiene el ayuno eucarístico? Prepararte para un alimento mejor, tomar conciencia de que no solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios. El ayuno eucarístico no es no comer, es comer mejor, tomar conciencia de ello.

Lo principal de todo qué es, y voy a concluir con esto: tenemos que darnos cuenta de que el que vive bajo la gula está espiritualmente esclavizado, mientras que el que ayuna de sus gustos personales tiene paz y alegría. La paz y la alegría requieren un combate. Uno que está atrapado por el placer no tiene paz y alegría, está adicto. La paz y la alegría son el fruto de haber renunciado. Y, además, pasa una cosa: cuando uno aprende a renunciar, luego disfruta mucho más de una comida, por ejemplo; si uno aprende a ser sacrificado y a renunciar a las cosas, cuando le toca perdiz, como decía Santa Teresa, la disfruta mucho más, por supuesto. La disfruta mucho más

porque sabe ayunar, y llegado el día de la perdiz, disfruta más que nadie, tiene paz y alegría.

Termino con esta frase: nuestra necesidad de alimento corporal es una parábola viviente que nos recuerda la necesidad de Dios, que es el pan de vida. En el fondo, eso es lo principal: Dios es el pan de vida. Y como tenemos que aprender a disfrutarlo, tenemos que dar el combate contra el logismo de la gula, porque como no demos ese combate y no luchemos contra eso, no vamos a disfrutar del pan de vida eterna que es Dios.