El arte de comer

Descripción

De hecho, la autodisciplina es crucial tanto para el atleta como para el cristiano, especialmente cuando se trata de la comida. Del mismo modo que los atletas tienen cuidado con la dieta y se dominan a la hora de comer, los hombres no pueden comer lo que quieran, cuando quieran y cuanto quieran si pretenden vivir una vida buena. **La templanza es la virtud que modera nuestro deseo de placer, especialmente el placer que provoca la comida, la bebida y el sexo. Aquí me referiré a la templanza en la comida.**

Sin la **templanza,** nos volvemos esclavos de nuestros apetitos y nos distraemos fácilmente del bien que deberíamos estar haciendo (es difícil concentrarse en una tarea si no podemos dejar de pensar en la torta que hay en el refrigerador). La falta de **templanza** también nos hace egoístas porque ponemos nuestro deseo de placer por encima del bien de los demás (no estoy tan atento a las necesidades de los demás cuando no hago más que pensar en llenar mi estómago o en saciar mi sed). Yo… ¿Un glotón?

San Gregorio Magno describió a **la glotonería como un enemigo al que hay dominar si queremos triunfar en otras batallas espirituales. Dijo «si no se domina el vientre, éste mata todas las virtudes».**

La glotonería es un deseo desordenado de comida y bebida. Algunas personas que no tienen sobrepeso, podrían pensar que no tienen que preocuparse por este vicio, sin embargo, personas delgadas que no comen demasiado podrían ser más glotonas que una persona obesa.

Hay muchas maneras de caer en la gula además de la sobrealimentación. Santo Tomás de Aquino explica que para no caer en las trampas de la gula, uno debe preocuparse no sólo por la cantidad de comida, sino también qué, cómo y con cuánta frecuencia como.

¿Cuánto como?

Debo preguntarme, **¿cómo más que lo que necesito, de modo tal que impido que los demás en la mesa o en un evento social se sirvan la misma cantidad que yo?** No está mal satisfacer el hambre hasta cierto punto y recibir una alimentación adecuada. Sin embargo, te has preguntado si **¿me resulta fácil dejar la mesa sin estar completamente lleno?**

Muchas veces, **el hecho de terminar de parar solo cuando ya no puedo meter nada más en el estómago, como si la meta sería llegar hasta su máxima capacidad puede ser un vicio, y si no, un signo claro del mi apego excesivo a la comida, que es también una forma de gula.**

¿Qué como?

¿Tiendo a comer solamente comidas caras y exquisitas? ¿Soy obsesivo con la comida? ¿Como sólo determinados tipos de alimentos o marcas? ¿Quiero que mis comidas se preparen de una determinada manera?

Cuando me sirven comida que no es de mi preferencia («¡No es orgánica!», «¡Es una comida extraña que nunca antes había probado!», «¡Ay! ¡No!.. ¡Otra vez betarragas!»), ¿intento comerla con alegría expresando mi gratitud hacia quien la preparó? O, por el contrario, ¿me quejo por la comida en un restaurante o en casa? Incluso cuando no digo nada en voz alta, ¿me quejo interiormente porque no es el tipo de comida que me gusta?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, probablemente sea un signo de que estoy demasiado apegado a determinado tipo de comida y que el vicio de la gula controla mi alma.

Hay personas que tienen necesidades nutricionales especiales. Aquellos que padecen afecciones cardíacas, por ejemplo, deben evitar alimentos ricos en colesterol y los que tienen una alergia al maní tan fuerte que pueden sufrir un shock alérgico, deben alertar a sus anfitriones sobre esta afección.

Sin embargo, cuando se trata de mis gustos personales, **¿tengo la voluntad de olvidarme de mí mismo en ciertas ocasiones para hacer caso a las preferencias de los demás o para agradecer a quienes me sirven?**

¿Cómo me alimento?

¿Cómo demasiado rápido? Desde una perspectiva cristiana, la hora de la comida es más que una oportunidad para satisfacer el hambre y nutrir a nuestros cuerpos. La hora de la comida es un tiempo para compartir la vida con otros y para mantener una conversación.

Vale la pena reflexionar que cuando las personas comen a toda prisa, se concentran tanto en llenar sus estómagos que les cuesta mucho estar atentos a los demás. Es imposible que se den cuenta de las necesidades de los demás que están compartiendo la mesa.

En vez de anticiparse amablemente a los deseos de los demás para poder servir -si quieren agua, vino o pan-, el glotón se preocupa por llenar su plato con todo lo que quiere.

Aún más, cuando alguien está tan concentrado en llenarse la boca, es muy difícil que pueda mantener una conversación con las personas que comparten su mesa.

En esos casos la comida se convierte en un fin en sí mismo, que busca sobre todo gratificar el propio apetito, y deja de ser una forma de comunión con los demás.

En vez de compartir verdaderamente una comida y un momento juntos en la mesa, tal como se supone que deben hacer los seres humanos, nos podríamos asemejar a los animales que, por casualidad, ocupan el mismo comedero, pero se pasan mirando solo su propia comida, llenando sus bocas y sin hacer jamás contacto visual con el otro.

Además, cuando una persona come tan rápido, ni siquiera disfruta mucho la comida. Dios hizo que la buena comida fuese placentera; entonces, **¡debemos comer la comidalentamente para que podamos disfrutarla!.** Aunque hemos hecho una caricatura del glotón, puede servir para meditar si alguna vez no nos comportamos de esta forma.

Ayuno

El ayuno es un ejercicio que necesitamos para liberar la voluntad de la esclavitud de nuestros apetitos. El ayunar nos ayuda a renunciar a lo superficial para ir a lo esencial: Dios. Como dice santo Tomás, **el ayuno domina los deseos de la carne.**

Al abstenernos de comida y bebida en forma regular, entrenamos a nuestra voluntad para que diga «no» al hambre y a la sed. Como consecuencia, nuestros deseos se refuerzan y es menos probable que caigan bajo el control de nuestros apetitos o que nos frustremos cuando no se satisfacen de inmediato.

Cuando nos negamos a ceder ante nuestros apetitos por pequeñas cosas, tales como el chocolate durante la Cuaresma o la carne los viernes, logramos un mayor autocontrol.

Este es uno de los motivos por el que la Iglesia designa ciertos tiempos o días, tales como la Cuaresma y los viernes, como días especiales de penitencia: **a fin de que tengamos oportunidad de crecer en templanza y vivir la Penitencia que purifica nuestra alma.**