

Voz del Papa  
¿Cómo comemos?  
José Martínez Colín

### **1) Para saber**

“Ninguna mesa está bien adornada si la templanza está ausente de ella” (Ramón Llull). Siguiendo con su Catequesis sobre los vicios y virtudes, el Papa Francisco reflexionó sobre una falta de templanza: el vicio de la gula.

Una necesidad vital es la alimentación. Pero es preciso que no se desordene y deje de cumplir su función, sea por comer demasiado, o demasiado poco. Sus consecuencias derivan en enfermedades: anorexia, bulimia, obesidad... Por ello los antiguos Padres de la Iglesia le llamaban a la gula con el nombre de “gastrimargia”, que se puede traducir como “locura del vientre”, es una falta de razón en el comer.

Existe el peligro de pasar de ser administradores de los bienes divinos, a ser consumidores con una voracidad insaciable de bienes que nos domina, dejando de ser dueños para ser esclavos.

### **2) Para pensar**

Diógenes, el filósofo griego, se caracterizaba por su austeridad. Quería vivir con lo mínimo indispensable para no depender de nada, pues sentía su independencia como su más preciado tesoro personal. Una anécdota cuenta que cuando vio a un niño beber agua de una fuente ayudándose del hueco que formaban sus manos para recogerla, se dijo a sí mismo: "Este muchacho me ha enseñado que todavía tengo cosas superfluas", tras lo cual rompió su pequeño tazón con el que hasta entonces se ayudaba para beber. Hay una bella escultura del artista Émile André Boisseau en el Museo Nacional de Bellas Artes de Río de Janeiro que representa ese momento.

¿Cómo mantener una relación sana con los alimentos? Como en todo nuestro actuar, tenemos un modelo de vida y de enseñanzas en Jesucristo, quien nos da una luz al respecto. Vemos en su vida que no rechazó el comer con pecadores, ni dejó de proporcionarles un buen vino en los desposorios a los que asistió. Jesús elimina la distinción hecha por la ley judía entre alimentos puros y alimentos impuros: “No es lo que entra en el hombre lo que lo contamina, sino lo que sale de su corazón”. Nos invita a mirar nuestro interior, en nuestra relación con la comida: ser quienes dominamos el alimento y no sus esclavos. La comida está para

alimentar lo necesario. Esta relación serena que Jesús ha establecido con respecto a la alimentación, dice el Papa, debería ser redescubierta y valorada. Como dice el proverbio: debemos comer para vivir, no vivir para comer.

### **3) Para vivir**

Además, la alimentación suele manifestar algo interior, dice el Papa Francisco. Por ejemplo, muestra si estamos predispuestos al equilibrio o a la desmesura; manifiesta la capacidad de agradecer o la arrogante pretensión de autonomía; la empatía de quien sabe compartir la comida con el necesitado, o el egoísmo de quien acumula todo para sí. Incluso en la forma de comer se revela nuestra interioridad, nuestros hábitos y actitudes psíquicas. Se cumple lo dicho: dime cómo comes, y te diré qué alma tienes.

Platón decía que la templanza es una armonía que se establece entre lo que es inferior y lo que es superior, entre el alma y el cuerpo. Así como pedimos "el pan de cada día", también habría que ser capaces de dar gracias cada día por ese pan. Cuidando la templanza se cumplirá el refrán: "Orden y medida, y pasarás bien la vida".

José Martínez Colín es sacerdote, Ingeniero (UNAM) y Doctor en Filosofía (Universidad de Navarra). ([articulosdog@gmail.com](mailto:articulosdog@gmail.com))