

EL PECADO DE GULA

Estamos pasando una época en que la obsesión por la comida y la bebida es evidente. Basta abrir la televisión, por cualquier cadena, para encontrar programas dedicados a la cocina y a la propaganda de las mejores bebidas.

Son programas de gran audiencia y demuestran el gusto y la satisfacción de lo que nos pide el cuerpo. Así le ofrecemos el culto que nos parece necesario.

A renglón seguido, estos mismos medios nos presentan los rostros hinchados de los hambrientos del mundo y, con preferencia, a los niños con moscas en la cara. Es verdad que también se pide colaborar con campañas de ayuda para superar estas situaciones lamentables. ¿El contrapunto no nos hace pensar, no nos preocupa?

Estos hechos deben hacernos reflexionar sobre nuestro comportamiento ante la comida y la bebida. No podemos quedarnos mirando para otra parte ante nuestros grandes banquetes y los frecuentes botellones. ¿No detectamos en todo ello un claro, personal y público, pecado de gula?

Puesto que se habla poco de todo esto, propongo algunas pistas para nuestra reflexión y diálogo.

1 – DEFINICIÓN DE LA GULA

La gula es el deseo desordenado por el placer conectado con la comida o la bebida. Este deseo puede ser pecaminoso de varias formas:

- 1- Comer o beber en exceso, más de lo que el cuerpo necesita.
- 2- Gustar cierta clase de comida a sabiendas que va en detrimento de la salud.
- 3- Consentir el apetito por comidas o bebidas costosas, especialmente cuando una dieta lujosa está fuera del alcance económico
- 4- Comer o beber vorazmente dándole más atención a la comida que a los que nos acompañan.
- 5- Consumir bebidas alcohólicas o drogas hasta el punto de perder el control total de la razón. La intoxicación injustificada que termina en una completa pérdida de la razón es un pecado grave.

Más allá de una interpretación estricta, es necesario aclarar que no necesariamente incurre en gula quien come mucho o quien disfruta mucho de la comida debido a la inherente necesidad de este exceso en, por ejemplo, un labrador o un deportista profesional, que necesitan reponer todas las energías tras el desgaste intenso y para ello debe comer mucho, sin suponer esto gula.

La gula tampoco consiste en una prohibición de disfrutar con la comida, puede ponerse de ejemplo el hecho de que los católicos estamos obligados a dar gracias a Dios por los alimentos recibidos y esto lo hacemos disfrutando de ellos.

Actualmente la gula se identifica con la glotonería, el consumo excesivo de comida y bebida. En cambio en el pasado cualquier forma de exceso podía caer bajo la definición de este pecado. Marcado por el consumo excesivo de manera irracional o innecesaria, la gula también incluye ciertas formas de comportamiento destructivo. De esta manera el abuso de sustancias o las borracheras pueden ser vistos como ejemplos de gula.

2 – LA GULA EN LA ESCRITURA:

Jesús, al enseñarnos a orar nos invitó a pedir al Padre:

“no nos dejes caer en la tentación”(Mt 6, 13).

Sobre el dominio de nosotros mismo, en el **Eclesiástico** leemos:

*“No vayas detrás de tus pasiones | y pon un freno a tus deseos.
Si te concedes la satisfacción de la pasión, | serás el hazmerreír de tus enemigos.
No te deleites con muchos placeres, | para no empobrecerte a su costa.
Un obrero bebedor nunca se hará rico, | y el que desprecia lo pequeño poco a poco caerá.
Vino y mujeres pervierten a los sensatos, | y el que anda con prostitutas aún es más temerario”* (Si 18, 30-33 / 19, 1-2).

Sobre los banquetes el **Eclesiástico** dice:

*“¿Te has sentado en una mesa opulenta? | No abras la boca de par en par, | ni digas: «¡Cuántas cosas hay aquí!».
Recuerda que es mala cosa el ojo codicioso; | nada peor que él en toda la creación, | pues por cualquier cosa llora.
No eches mano a lo que otro mira, | ni te lances sobre el mismo plato que él.
Come con educación lo que te pongan delante, | no seas glotón y no quedarás mal.
Termina el primero por educación, | no seas comilón y no te despreciarán.
Si estás sentado entre muchos invitados, | no alargues tu mano antes que ellos.
Al que es bien educado le basta poco, | y en la cama no se sofoca.
A estómago moderado, sueño saludable, | se levanta temprano y tiene dominio de sí. | Insomnio, vómitos y cólicos | esperan al hombre insaciable.
Si te viste obligado a comer demasiado, | levántate, ve a vomitar y quedarás tranquilo.
Escúchame, hijo, no me desprecies, | y al final comprenderás mis palabras. | En todo lo que hagas sé moderado, | y así no cogerás ninguna enfermedad.
Al anfitrión espléndido todos lo alaban, | y la fama de su generosidad es duradera.
Del anfitrión tacaño se murmura en la ciudad, | y la fama de su tacañería es duradera”* (Si 31, 12-24).

Sobre el vino, en el **Eclesiástico** leemos:

*“Con el vino no te hagas el valiente, | porque a muchos ha perdido el vino.
El horno pone a prueba el temple del acero, | el vino, los corazones en contienda de orgullosos.
El vino es vida para el hombre, | siempre y cuando se beba con medida. | ¿Qué es la vida para quien le falta el vino? | Fue creado para alegrar a los humanos.
Alegría del corazón y regocijo del alma | es el vino bebido a tiempo y con medida.
Amargura del alma, el vino bebido con exceso | por incitación o desafío.
La embriaguez enfurece al insensato para su perdición, | debilita sus fuerzas y le ocasiona heridas.
En un banquete no reprendas a tu vecino, | no te burles de él si se pone alegre; | no le digas nada que pueda ofenderlo, | ni lo molestes reclamándole dinero”* (Si 31, 25-31).

San Lucas cuenta la parábola del rico Epulón que banqueteaba y Lázaro, el pobre, que deseaba hartarse de lo que caía de la mesa del rico... Murieron los dos... El glotón ya

en el infierno pide a Abrahán que le manden a Lázaro para que mojara su dedo en el agua y apacigüe el fuego de su lengua. Y Abrahán dijo al rico:

“Hijo, recuerda que recibiste tus bienes durante tu vida y Lázaro, al contrario, sus males. Ahora, pues, él es aquí consolado y tu atormentado” (Lc 16, 25).

San Pablo corrige a los corintios porque comen sin medida:

“Cuando os reunís, pues, en común, eso no es comer la cena del Señor; pues cada uno come primero su propia cena, y mientras uno pasa hambre, otro se embriaga” (1 Co 11, 20).

San Pablo, en la epístola a los Filipenses, escribe:

“Porque muchos de los que andan, son -como a menudo os lo he dicho y ahora lo repito con lágrimas- enemigos de la cruz de Cristo, cuyo fin es la perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza; teniendo el pensamiento puesto en lo terreno” (Fil 3, 18-19).

3 – LA GULA EN LA TRADICIÓN:

San Clemente romano en su *Carta a los Corintios, III*:

“Os había sido concedida toda gloria y prosperidad, y así se cumplió lo que está escrito: “Mi amado comió y bebió y prosperó y se llenó de gordura y empezó a dar coces”. Por ahí entraron los celos y la envidia, la discordia y las divisiones, la persecución y el tumulto, la guerra y la cautividad. Y así los hombresempezaron a agitarse: los humildes contra los honorables, los mal reputados contra los de gran reputación, los necios contra los sabios, los jóvenes contra los ancianos. Por esta causa la justicia y la paz se han quedado a un lado, en tanto que cada uno ha olvidado el temor del Señor y quedado ciego en la fe en Él, no andando en las ordenanzas de sus mandamientos ni viviendo en conformidad con Cristo, sino cada uno andando en pos de las concupiscencias de su malvado corazón, pues han concebido unos celos injustos e impíos, por medio de los cuales también la muerte entró en el mundo”.

Casiano en sus *Instituciones*:

“Debe ponerse en guardia contra estas tres especies de gula mediante una triple observancia. Ante todo, deberá esperar, para comer, la hora fijada; luego, se contentará con una cantidad prudente, no permitiéndose llegar hasta el exceso; por último, comerá de cualesquiera manjares y especialmente de los que puedan obtenerse a un precio módico.”

J. Pecci-León XIII en *“Práctica de la humildad”*, 24:

“En la comida no debes sentir disgusto cuando los alimentos no sean de tu agrado; haz, más bien, como los pobrecitos de Jesucristo, que comen de buen grado lo que les dan, y dan las gracias a la Providencia.”

Fray Andrés de Olmos (1551 -1552), en su *Tratado sobre los Siete Pecados Mortales*, vincula la gula con el pasaje en que Eva y Adán incurren en pecado por comer el alimento prohibido. Puede ser interesante destacar que la serpiente les ofrece un fruto prohibido que les hará como Dios. Es precisamente esa la raíz de todo pecado y la razón por la que el hombre acaba en la tierra donde constata que él no es Dios, que tiene limitaciones.

S. Juan Vianney en su “*Sermón sobre la penitencia*”:

“Un buen cristiano no come nunca sin mortificarse en algo.”

San Juan de la Cruz en *Subida al Monte Carmelo*”, Libro III, Cap. 25, escribe:

“Del gozo en el sabor de los manjares, derechamente nace gula y embriaguez, ira, discordia y falta de caridad con los prójimos y pobres, como tuvo con Lázaro aquel epulón que comía cada día espléndidamente (Lc. 16, 19). De ahí nace el destempe corporal, las enfermedades; nacen los malos movimientos, porque crecen los incentivos de la lujuria. Críase derechamente gran torpeza en el espíritu y estrágase el apetito de las cosas espirituales, de manera que no pueda gustar de ellas, ni aun estar en ellas ni tratar de ellas. Nace también de este gozo distracción de los demás sentidos y del corazón y descontento acerca de muchas cosas.”

San Alfonso María de Liguorio escribió en su *Selva de materiales predicables e instructivos*:

“San Felipe Neri dijo a uno de sus penitentes: “Hijo mío, sin la mortificación de la gula no llegarás a ser santo”.

4 – LA GULA EN EL MAGISTERIO:

El Catecismo sitúa a la gula entre los siete pecados capitales:

“Los vicios pueden ser catalogados según las virtudes a que se oponen, o también pueden ser referidos a los pecados capitales que la experiencia cristiana ha distinguido siguiendo a San Juan Capisano y a San Gregorio Magno. Son llamados capitales porque generan otros pecados, otros vicios. Son la soberbia, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula, la pereza” (nº 1866).

“La moral exige el respeto de la vida corporal, pero no hace de ella un valor absoluto. Se opone a una concepción neopagana que tiende a promover el culto del cuerpo, a sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo. Semejante concepción, por la selección que opera entre los fuertes y los débiles, puede conducir a la perversión de las relaciones humanas” (nº 2289).

“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” (nº 2290).

5 – LA GULA EN LA CULTURA

El escritor y poeta florentino **Dante Alighieri**, en su *Divina comedia*, presenta la gula en los penitentes del Purgatorio que eran obligados a pararse entre dos árboles, incapaces de alcanzar y comer las frutas que colgaban de las ramas de estos y por consecuencia se les describía como personas hambrientas. También en el poema El Infierno, se castiga a los condenados por el pecado de la gula en el tercer círculo, con la

pena de ser batidos por una fortísima lluvia mezclada con grueso granizo, y ensordecido por los terribles ladridos de Cerbero, que además los desgarran con uñas y dientes.

El pintor y dibujante **Pieter Brueghel**, en sus *Siete pecados capitales*, reflexiona sobre los vicios que acechan a la humanidad y lo hace mediante paisajes fantásticos repletos de seres monstruosos, en parte irónicos, en parte intimidatorios. Cada una de las imágenes está presidida, a modo de alegoría, por una dama acompañada por el animal emblemático que la identifica. De este modo, se coloca la dama de la Lujuria con el gallo, la Pereza con el asno, la Gula con el cerdo, la Ira con el oso, la Envidia con el perro, la Avaricia con el sapo y la Soberbia con el pavo real. En este universo de formas irreales, se refleja una crítica burlesca a la patética vida del ser humano.

6 – ¿CÓMO SE PUEDE LUCHAR CONTRA LA GULA?

Los siguientes consejos serían de gran ayuda si son puestos en práctica con firmeza y perseverancia:

1) No comer o beber sin antes haber rectificado su intención dirigiéndola al cumplimiento de la voluntad de Dios en satisfacer nuestras necesidades corporales, y con una previa bendición de la comida. Y nunca omitir la acción de gracias después de la comida.

2) Evitar con cuidado los efectos que hemos enumerado anteriormente.

3) Intentar gradualmente, en un período de tiempo, disminuir la cantidad de comida hasta que uno alcanza la cantidad que es necesaria para la salud del organismo. Muchas personas comen una gran cantidad mayor de lo que necesitan en realidad.

4) Evitar la singularidad en la calidad o cantidad de la comida tomada, especialmente si uno vive en una comunidad.

5) Mortificarse positivamente en el uso de la comida. Esto se puede hacer de muchas maneras sin atraer atención: por ejemplo, renunciando a ciertas satisfacciones lícitas en la comida; absteniéndose de alguna comida que es particularmente sabroso o tomando una porción más pequeña; dejar de beber vino o licor cuando uno puede hacerlo prudentemente, o reduciendo su uso a un mínimo. La generosidad en la renuncia propia y el aumento del amor de Dios inspirará al alma muchos métodos ingeniosos de practicar una mortificación que es progresivamente más profunda, sin comprometer la salud del cuerpo.

Decía bien **J. de Courberive**: *“La vida no está formada de placeres. Es el placer el que forma parte de la vida, y una parte poco importante, aunque necesaria”*. ¡Ojala aprendamos todos a comer para vivir y no a vivir para comer!

Florentino Gutiérrez Sánchez. Sacerdote
www.semillacristiana.com

Salamanca, 19 de mayo de 2019