



CABALLEROS
DE LA VIRGEN



¿Qué es la
Gula?

LA GULA

Naturaleza. La gula es el apetito desordenado de comer y beber. El placer que va unido al comer no supone de suyo ninguna imperfección, y el no sentirlo sería una deformación fisiológica. Pero cuando tal actividad se sustrae al control de la razón y tiende por su propia inclinación a lo desordenado e ilícito es pecado.

Según San Gregorio y Santo Tomás se puede incurrir en este vicio de cinco modos:

- Al comer fuera del momento indicado sin necesidad.
- Comiendo con demasiado apasionamiento.
- Exigiendo manjares difíciles de conseguir o de comprar, por ser raros, escasos o caros.

• Pretendiendo manjares excesivamente refinados.

• Y, finalmente, comiendo en exceso.
Malicia.

La gula no suele pasar, ordinariamente, de pecado venial. Pero puede ser mortal cuando se prefiere el deleite a los preceptos de Dios, así por ejemplo:

• Cuando se quebranta un precepto grave (por ejemplo, ayuno o abstinencia) por el placer de comer o beber.

• Cuando se realiza sabiendo que ocasiona un grave daño a la salud.

• Cuando se pierde voluntariamente el uso de la razón.

• Cuando supone un gasto grave e injustificado de los bienes materiales.

• Cuando se da grave escándalo con ello.
Consecuencias. Siendo un vicio capital, da origen a numerosos vicios y pecados. Las principales consecuencias

de la gula son: la torpeza de entendimiento, la alegría desordenada, la locuacidad excesiva, la chabacanería y ordinariéz en las palabras y en los gestos y la lujuria.

La gula se combate con las virtudes de la templanza, la mortificación y el ayuno.

Tomado del libro (Revestíos de Entrañas de Misericordia)

Miguel Ángel Fuentes

Practicar la templanza
Plan de acción
SI TIENDES A COMER
DEMASIADO

Antes de comer recita una breve oración: «Señor, sáciame. Recuérdate en qué tengo verdadera hambre y ayúdame a evitar servirme de la comida para apartarme de la satisfacción de mis necesidades más profundas».

Pregúntate: «¿Para qué como?», «¿tengo hambre?»; y, si la respuesta es negativa, pregúntate: «¿Cómo puedo hacer mejor uso de mi tiempo?».

Sal del club del plato impoluto: acostúmbrate a dejar en él una pequeña porción de cada alimento. O,

si te sirves tú mismo, coge una cantidad razonable que quepa en la cuchara o el tenedor y luego, antes de servírtelo en el plato, devuelve un poco a la fuente.

Come más despacio. Deja los cubiertos entre un bocado y otro. Mastica concienzudamente. Traga y espera un segundo antes de volver a coger los cubiertos. Recuerda lo que has aprendido en el capítulo de la ira: frenarte aumenta tu autocontrol.

El ayuno es una antigua práctica muy importante. Prívate de vez en cuando de una comida y entrega el dinero que te habría costado a una labor benéfica de tu elección.

SI TIENDES A SER EXQUISITO CON LA COMIDA QUE ELIGES

A menos que lleves una dieta pautada

por un médico o un nutricionista competente, piensa que tus preferencias son solo eso: preferencias. Entiende que en las comidas ser buena compañía es más importante que estar pendiente de lo que comes. En la medida de lo posible, come algo parecido a lo que come tu acompañante.

Naturalmente, en casa come lo que prefieras. Pero, a menos que el médico o el nutricionista haya restringido tu dieta, cuando te invitan a casa de un amigo o de un familiar, toma lo que te sirvan sin protestar.

En los restaurantes tampoco pierdas de vista las órdenes de tu médico. Pide lo que más te guste y cómetelo sin dejar que la atención recaiga sobre ti o sobre lo que estás tomando. Piensa sobre todo en quien te está sirviendo y no en tus preferencias.

El anhelo divino de bienestar: Una promesa, En los evangelios Jesús recibe varias veces el nombre de «rabbí» o «maestro».

Deja que Dios te enseñe a vivir equilibradamente y vaya sanando poco a poco tu tendencia a convertir tu relación con la comida en el principal modo de lograr el confort o el control sobre tu vida (bien en función de cuánto consumes, bien en función de tu preocupación por lo que consumes).

Si aspiras a un modo de vida más moderado, permitirás que Dios perfeccione cada parte de ti y te guíe hacia la perfecta unión con Él. Descubrirás el secreto para crecer, es decir, para desarrollar cada aspecto de ti mismo y practicar la templanza de modo que esos aspectos de tu bienestar funcionen con un equilibrio feliz y armonioso.

Tomado del libro (Dioses Rotos)
Gregorio K. Popcak)

