

Reflexiones, pensamientos e historias

15 de marzo

Y diré a mi alma: Alma, tienes muchos bienes en reserva para muchos años. Descansa, come, bebe, banquetea.”

Pero Dios le dijo: “¡Necio! Esta misma noche te reclamarán el alma; las cosas que preparaste, ¿para quién serán?”

Lc 12,19-20

La gula es un vicio caracterizado por un apetito desmedido, por comer y beber. No hay nada que lo sacie, devora todo lo que quiere. La gula pervierte los sagrados alimentos transformándolos en enemigos, haciendo de cada bocado una especie de aporía, porque en vez de nutrir envenena al hombre convirtiéndolo en una sombra de lo que podría ser. El exceso en el comer y beber atrofian al cuerpo y al alma del hombre, alejándolo de la templanza y la cordura. Ya lo dijo Paracelso: el veneno está en la porción. Por ello, la gula puede combatirse con la templanza. Mediante esta, se apercibe al cuerpo de solicitar solamente lo que necesita, ni más, ni menos. Además, le exigiría al paladar degustar los alimentos y bebidas sin abuso, procurando nutrirse con lo necesario y de forma suficiente.

Porque aunque comas verduras, si las comes constantemente y en muchas cantidades, por más buenas que sean en sí, podrían, por la cantidad, causarte indigestiones y daño. Si tomas mucho alcohol le haces daño a tu cuerpo; si comes muchas grasas, almidones y azúcares, le estás haciendo daño a tu cuerpo, eso es gula. Peor aún, si comemos sin tener apetito, si comemos por comer, sin compartir con alguien más lo que tenemos, ahí está la gula, latente, causando daño, físico y moral, lastimando al cuerpo y al alma. Por ello siempre debes compartir y cuidar tu cuerpo, cuidar lo que comes, y no todo lo que hace daño es malo si se come con moderación, aprende a manejar la alimentación y la bebida y nunca caerás en las garras de la gula.

La alimentación sana promete una vida longeva.

