

El Pecado de la Gula

Posted on *January 01, 1970* by *Néstor Martínez*

La Gula, del latín **gluttire**, significa “tragar” o “engullir” alimentos o bebidas sin medida. Se considera pecado para el cristiano porque se trata de un vicio o deseo desordenado por cierto y determinado placer conectado con la comida o la bebida. Este deseo puede ser pecaminoso en varias formas:

- 1.- Comer o beber con exceso respecto a lo que el cuerpo necesita.
- 2.- Ceder a la tentación por simple gusto de comidas que, se sabe científicamente, van en detrimento de la salud del protagonista.
- 3.- Consentir el apetito por comidas o bebidas costosas, especialmente cuando esa 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.- Desperdiciar la comida estando en la misma categoría que la de comer más que lo que necesita el cuerpo.

Ahora bien, lo que a nosotros más nos interesa es lo que dice la Biblia al respecto. ¿Alguien lo ha estudiado debidamente? ¿Alguien puede decir con autoridad y conocimiento si la gula es un pecado o no? ¿Alguien puede expresar con certeza si la Biblia realmente habla de los problemas de comer de más?

La respuesta, como siempre debe ser, es amplia, pero podemos detallarla. En principio, aclarando que la gula parece ser un pecado de esos que a los cristianos en su gran conjunto, les gusta más bien ignorar. Estamos listos para etiquetar como pecados el fumar o el beber, pero por alguna razón, la glotonería es aceptada o, al menos, tolerada.

Muchos de los argumentos usados en contra del fumar o el beber, tales como la salud y la adicción, se deben aplicar igualmente al comer de más. Muchos creyentes no considerarían siquiera el tomar un vaso de alcohol en cualquiera de sus expresiones comerciales, o fumarse un cigarro, pero curiosamente no vacilan en atiborrarse de comida en la mesa, hasta el punto de sentir que van a explotar. Ya sabes: ¡Esto no debe ni puede ser así!

¡Cuidado con los Apetitos!

Proverbios 23: 20-21 nos advierte: ***No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán, y el sueño hará vestir vestidos rotos.***

Proverbios 28:7 declara: ***El que guarda la ley es hijo prudente; más el que es compañero de glotonos avergüenza a su padre.***

Proverbios 23:2 proclama: ***Y pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito.***

Los apetitos físicos son una analogía de nuestra habilidad para controlarnos a nosotros mismos. Si somos incapaces de controlar nuestros alimenticios, probablemente también somos incapaces de controlar otros hábitos como los de la mente, (Lascivia, avaricia, ira), e incapaces de guardar nuestra boca del chisme o del conflicto. No debemos permitir que

nuestros apetitos nos controlen, sino más bien debemos ejercer control sobre nuestros apetitos.

(Deuteronomio 21: 20) = Y dirán los ancianos a la ciudad: este nuestro hijo es contumaz y rebelde, no obedece a nuestra voz; es glotón y borracho.

(2 Corintios 10: 5) = Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo.

(2 Timoteo 3: 1) = También debes saber esto: que en los postreros días vendrán tiempos peligrosos.

(2) Por habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, vanagloriosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, impíos, (3) sin afecto natural, implacables, calumniadores, intemperantes, crueles, aborrecedores de lo bueno, (4) traidores, impetuosos, infatuados, amadores de los deleites más que de Dios, (5) que tendrán apariencia de piedad, pero negarán la eficacia de ella; a éstos evita.

(6) Porque de éstos son los que se meten en las casas y llevan cautivas a las mujercillas cargadas de pecados, arrastradas por diversas concupiscencias.

(7) Estas siempre están aprendiendo, y nunca pueden llegar al conocimiento de la verdad.

(8) Y de la manera que Janes y Jambres resistieron a Moisés, así también estos resisten a la verdad, hombres corruptos de entendimiento, réprobos en cuanto a la fe.

(9) Más no irán más adelante; porque su insensatez será manifiesta a todos, como también lo fue la de aquellos.

(1 Pedro 1: 5) = Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; (6) al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; (7) a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor.

Con esto queda más que claro que la habilidad y la posibilidad de decir "no" a cualquier exceso, (Lo que llamaríamos el auto-dominio), es uno de los frutos del Espíritu que es común para todos los creyentes. Dios nos ha bendecido al llenar la tierra con alimentos que son deliciosos, nutritivos y hasta placenteros. Debemos honrar la creación de Dios, disfrutando de estas comidas, y consumiéndolas en cantidades apropiadas, al tiempo que controlamos nuestros apetitos, en vez de permitir que ellos nos controlen.

Dicen los que saben mucho de esto, que hay tres razones por las que se come más. Casi todos, por lo menos de vez en cuando, recurren a la comida por alguna razón ajena a estar hambriento. Reconocer qué lo incita a comer cuando su cuerpo ya no necesita nutrición, puede explicar el desconcierto del por qué la báscula no se mueve y baja de peso. Examínate rigurosamente y sus hábitos alimenticios para ver si alguna de estas razones revela por qué no ha podido adelgazar.

1.- Tus Emociones Están a Flor de Piel: En lugar de lidiar con los perturbadores sentimientos de ira, tristeza, estrés, aburrimiento o soledad, muchos recurren a la comida. El comer como anestesia emocional constituye el setenta y cinco por ciento de la ingesta en exceso y de los fracasos al seguir dietas para adelgazar, según estudios clínicos muy serios relacionados con la nutrición.

Cuando utilizamos la comida para consolarnos a costa de nuestro detrimento, es momento de enfrentar el costado emocional de la gula, aseguran diversos psicoterapeutas y especialistas en nutrición convocados especialmente para emitir evaluaciones sobre este tema específico.

¿Y qué se puede hacer? Simplemente estar plenamente consciente respecto a cuáles emociones te incitan a comer más, te ayudará a detenerte. Procura llevar una especie de diario de comidas, para ver qué sentimientos son los que te acompañan a la despensa o la nevera. Parece una tontería, pero anotar te hace registrar; y registrar te ayuda a darte cuenta. Y darte cuenta, es el principio de la salida.

Una vez que notes un patrón de conducta, como tomar dulces para aliviar el estrés o los alimentos que te provocan nostalgias y que hacen que añores a la familia que vive lejos, tendrás oportunidad de responder a esos sentimientos con otra cosa que no sea comida. Prueba jugar con tu mascota, tejer o llamar a un amigo. Al encontrar una salida positiva a tus emociones negativas, no sólo evitarás los obstáculos para adelgazar, sino que además harás algo bueno.

2.- Tus Malos Hábitos Dominan tu Vida: Abres el refrigerador cada vez que entras a la cocina. Comes todo el día y casi nunca te sientas a la mesa para comer. Tomas una bolsa de papitas para ver tu programa preferido por la televisión. Cuando se trata de comida, las malas conductas pueden llevarte a arriesgar la vida, en el peor de los casos, o al menos resultar devastador para tu guardarropa.

Lo que debes hacer es identificar los hábitos que sabotean tu dieta al analizar tu diario de comidas. Una vez determinadas las situaciones, horas del día o desencadenantes que te incitan a comer sin darte cuenta, puedes dedicarte a destruir las conexiones entre esos factores desencadenantes y los alimentos que consumes.

Prepárate de antemano: en lugar de acudir regularmente a la máquina expendedora de tu trabajo por un refrigerio a media mañana, llévate de tu casa unas galletitas integrales de baja caloría o una manzana. Entiende que superar la gula, comienza por no comer nada mientras miras televisión.

Fíjate muy bien de no tentarte en masticar algo de lo que estás cocinando, así como tampoco sentir la obligación de comerte todo aquello que los demás hayan dejado porque, dices: “**Con tanta hambre en el mundo es un pecado tirar comida a la basura**”. Buen discurso del Centro de Obesos Mundiales.

3.- Ya te Resignaste a Tener Sobrepeso: Has iniciado una dieta, la detuviste, la retomaste, la volviste a detener y parece no poder adelgazar. ¿Para qué molestarte, entonces? Así piensas. Creer que sea inútil continuar puede ser nocivo, porque renunciar a perder kilos con frecuencia significa subirlos.

Mantener un peso estable, hasta uno demasiado alto, requiere esfuerzo en la mayoría de la gente. Mientras mayor sea la desviación de nuestro peso ideal, peores serán las consecuencias para la salud, la autoestima o la motivación para retomar la decisión de adelgazar.

Sé realista y no pretendas bajar demasiado rápido. Lo que te llevó diez años acumular, no va a desaparecer para el verano de playa, si es que recién hoy comienzas tu proceso. Y tampoco creas que con eliminar las patatas fritas de una alimentación basada casi exclusivamente de comidas chatarras harán un gran impacto: no importa cuán doloroso sea el sacrificio. A veces una persona seriamente desilusionada necesita buscar ayuda profesional, de un experto en nutrición, cirujano o psicólogo.

Cuidado a Quién Provees

(Romanos 13: 13) = Andemos como de día, honestamente; no en glotonerías y borracheras, no en lujurias y lascivias, no en contiendas y envidia, (14) sino vestíos del Señor Jesucristo, y no proveáis para los deseos de la carne.

La gratificación en el comer y el beber es una necesidad que brota de nuestro ser natural, creado por Dios. Para darle la gloria a Él y servir a los hermanos en Cristo, necesitamos del sustento necesario y suficiente como para poder sencillamente cumplir con la misión. Hemos sido creados para Él, y este hecho de ser de Él, se materializa en nuestra propia historia y en nuestro andar y peregrinar a partir del servicio a los hermanos.

Para sostenernos en este sentido, aunque resulte una obviedad, es imperativo comer y beber lo necesario, es decir: lo que estrictamente hace falta para poder estar en pie. Claro, entonces no podemos menos que preguntarnos: ¿Y entonces de qué se trata la gula? Un religioso argentino, con otras ópticas teológicas, lo define del modo que sigue:

En realidad, si debiéramos colocarle un nombre acorde a la forma concreta de los hechos, la gula vendría a ser algo así como un desenfreno, una falta de medida, de discreción. Una incapacidad para reconocer los límites que supone el comer y el beber. Dicho de otro modo, es la búsqueda, diría yo, casi insaciable, del placer en el comer y el beber sin límites racionales.

Entonces, la pregunta que surge de inmediato, es: ¿Y cuál serían los límites? ¿Y cómo se descubre? Se descubre andando. Evidentemente, haciendo experiencia y evaluando. Entre prueba contra prueba, evaluación y discernimiento, dándonos cuenta cuál es la medida justa, exacta, la que corresponde a toda nuestra estructura personal, física, psíquica, espiritual. De servicio, con la que debemos valernos para que, ni de más ni de menos, sino equilibradamente.

No se trata de ponerle un límite externo. No se trata de querer dominar con cierto rigor, se trata de un estabilizar el aparato global, de uno mismo, el psíquico-físico-espiritual, desde esta dimensión del comer que colabora y mucho. Cuando comemos de más, o cuando comemos de menos, se resiente nuestra estructura. Y hace falta verdaderamente en esto, aprender a educarse.

Cuando se come de menos detrás de algún modelito, por allí preestablecido por la cultura, del consumo en el que vivimos, las consecuencias son terribles. Bueno hasta no hace mucho tiempo, cualquiera era el peso con el que podían ir a la pasarela las modelos que, representan las figuras a imitar, por fuera, por supuesto.

Eso, dentro de la cultura en la que vivimos. Ahora bien; en algunos lugares, España concretamente, se le ha dado un peso mínimo, con el cual deben contar las modelos para poder subir a modelar. Casi como el resultado y la consecuencia de un abuso.

En este sentido, por allí vemos en la televisión y no sabemos si lo que está caminando por esa pasarela es una persona o sólo un esqueleto al que le han arrojado arriba algunas prendas de calidad. Y esto pasa justamente porque se exagera y se juega con los límites.

Por otra parte, y como contrapartida de esto, se sabe por estudios muy serios realizados, que un altísimo número de personas, en proporción a la cantidad de habitantes, padece de obesidad. Como si fuera la otra cara. El exceso en el comer. Desde la infancia. Por una vida sumamente sedentaria, mezclada con la ingesta de comida chatarra de un modo desenfrenado, sin límites.

Buscando un Equilibrio

¿Cómo ordenarse? En todo caso, hay que poner las cosas en su lugar, para poder intentar ordenarse, no hay que ordenar sólo las comidas, no es que solamente hay que distribuir la comida. Hay que saber el fin para el cuál uno está y a partir

de allí en todo caso, ordenarse.

Cuando se pierde el horizonte, cuando se pierde el fin para lo cual uno fue creado, entonces todo se desestabiliza. Hemos sido creados para Dios, para su gloria, y para el servicio de nuestros hermanos. Esta es la razón de ser de nuestro ser más hondo.

Y entonces, en la medida que nosotros contemos con las suficientes energías para llevar adelante esta tarea, bienvenida sea. Cuando nos excedemos y acumulamos energía de más, nos cuesta más poner en movimiento toda la estructura y entonces nuestro servicio también se ve como reducido. Cuando nos excedemos en un sentido o en otro.

El equilibrio en el comer y en el beber es una tarea, de vigilancia sobre nosotros mismos permanente. Porque está muy vinculado a todo el aparato psíquico-físico-espiritual. Y un buen equilibrio, y una buena educación en el comer y en el beber, colabora desde la base y mucho, a poner las cosas en su lugar, es decir, a ponerlas en función de lo que, y para que hemos sido creados.

Nosotros hemos sido creados para el servicio. Si nos faltan energías no nos alcanzan. Si nos sobran, no nos podemos mover. Es la justa medida. La discreción que nos hace falta para poder avanzar, en un buen servicio.

La buena comida y la buena bebida pueden provocar muchas represiones dentro de nosotros, nos dice Anselm Grün. Cuando habla acerca del ayuno. El sedentario desagrado, y el vacío de lo más profundo del corazón, apenas pueden como aflorar cuando nosotros, tapamos con la gratificación que nos llega a través de la boca. En el comer y en el beber.

Mediante el ejercicio del ayuno lo que hacemos es justamente es liberar aquellas partes ocultas nuestras que muchas veces, la gratificación en el comer y en el beber vienen como a querer tapar. Y justamente de este modo aflora lo que está más interiormente establecido.

Nuestros deseos, nuestros anhelos incumplidos. Nuestra aridez. Aquellos pensamientos que giran en torno a nosotros, en torno a nuestro éxito, a nuestras posesiones. En torno a nuestra salud, en torno a nuestra conformidad, a nuestros sentimientos, tan nuestros como la ira, la amargura, la tristeza.

Mediante actividades y muchos medios de auto consuelo que encontramos en la comida y en la bebida, se abren heridas que permanecían ocultas, a duras penas. El ayuno lo que hace es descubrir quiénes somos. Y nos muestra nuestros peligros y nos indica donde tenemos que comenzar, la lucha, la tarea.

Nos fijamos por un instante en el relato de la tentación de Jesús, allí se describe a todos nuestros enemigos. Dios nos lo pone allí. A la mano, a partir del hecho de que Jesús allí se establece para ayunar. Pone al descubierto al que ataca, al que oprime. Al que reprime. Al que enreda. Al que confunde; al que nubla la vista. Al que angustia, al que entristece.

Este es el poder del ayuno, y a partir de allí del ordenamiento en el comer y en el beber. Por el ayuno hacemos que, de verdad salgan a la luz lo que estaba oculto. El ayuno y el desierto están relacionados entre sí. En el desierto nos disponemos a ponernos bajo el cielo como nuestro único refugio.

El ayuno nos hace, aún más vulnerables mediante esa falta de encontrar un punto de reposo a una necesidad básica. Comer y beber la reducimos un poco junto al camino del desierto, y quedamos como librados como demasiado a nuestras propias fuerzas.

O mejor dicho. Quedan libres nuestras reales fuerzas. Y descubrimos qué frágiles que somos. No tenemos nada con que llenar ese consciente vacío que comienza a aparecer, desde lo más hondo de nuestro ser cuando, en el desierto ayunamos con Jesús. Nos enfrentamos sobre todo contra la gula, contra la lujuria, contra la codicia.

La gula, dice Anselm, que es lo que hoy nos ha convocado, no sólo perjudica al cuerpo, sino que también al espíritu. La gula, no sólo se debe combatir con el ayuno sino también con la lectura espiritual, con la oración, y con un ordenamiento, con una reeducación, en la alimentación. La cosa no está solo en bajar de peso, sino ordenarse en el comer.

Es decir, aprender lo que se desaprendió, cuando uno sin haber tenido demasiada prudencia, atención en el comer y en el beber, se fue de mambo, como dicen los chicos. Se le soltó la cadena. Y bueno, buscó en la gratificación en el comer y en el beber, una cierta compensación.

Porque en el fondo la gratificación tiene como este juego dentro de nosotros. Compensa nuestros lugares de angustia, nuestros lugares de tristeza, de conflicto, y uno inconscientemente, pellizca, no come. Pellizca acá, pellizca allá, o cuando come, no come tampoco, traga. Sino que deglute.

Darse el tiempo para ese lugar cultural tan rico que es el de la mesa. El compartir, de la conversación, en el gustar, en el no atragantarse. Sino en el disfrutar. Hay que ordenarse para poder vencer este pecado muy establecido entre nosotros del desorden alimenticio, y que forma parte de una vuelta de la creatura, de nosotros como creados por Dios, sobre la creatura, sobre lo creado, olvidándonos en cierto modo, de el orden que el Creador quiere que tengamos, en el uso del comer y el beber en función del fin para el cual fuimos creados. Fuimos creados para amar y para servir. Y entonces hay que pensar, cuanto de energía tengo, y cuanto me sobra. Cuanto me falta verdaderamente para cumplir bien, con este mi servicio.

Claro, no se puede medir eso, no es que uno se puede subir en una balanza y decir, acá me sobra unos kilos entonces me sobra energía. Y eso me hace de contrapeso. No pasa por ahí la cosa. Porque también en esto, convengamos que nos hemos dejado llevar, por una cultura de lo light, y creemos que sólo bajo una determinada figura la persona está equilibrada.

No es verdad. Hay flacos que tienen una polenta bárbara, y que no se puede decir que estén desnutridos, tienen fibra interior. Y hay gorditos que no se les pueden decir que sean pesados, es su estructura personal, la que permite que puedan ejercer lo que tienen que hacer, y si tuvieran unos kilos de menos, no sé si lo podrían hacerlo así.

Y si tuviera unos kilos de más el otro, el flaco, no sé si lo podría hacer así. Cuidado, porque no se trata de medirlo en función de la balanza o el espejo. Sino del discernimiento. Y en este lo que se juega es el sentir de la persona.

Una Respuesta Interior

El ordenamiento que hay que poner no es un orden cualquiera si no un orden de discernir, claro que el espejo y la balanza no hay que despreciarlo no, porque tiran sus datos. No hay que depender, para no entrar en la vorágine de la cultura de la imagen con la que la sociedad de hoy ha modelado un determinado modo de hacer culto a lo corpóreo.

No es un culto al cuerpo el que estamos proponiendo sino un ordenamiento en función de la razón de ser. Tal vez te vaya mejor si tú estás buscando equilibrar tu peso, para bajar o para aumentar tu peso para que lo puedas meditar desde esta perspectiva.

A ver, que me sobra y que me falta. No según lo establecido ya por la altura, y en función de la altura, la edad y el peso que eso no es que hay que despreciar esto, sino que es un dato interesante, objetivo, sino también desde este otro dato, el dato subjetivo. Mi sentir. ¿Cómo interiormente siento que debo caminar?

No como me hacen sentir los demás. "Humm, que flaco que estás... Ehh, que gordo que estás!" No, no es ese sentir de la imagen corpórea construida en el diálogo social, el peso social. Donde se determina cuanto como, y cuanto dejo de comer. Sino es este otro sentir interior que es propio del discernimiento de espíritu.

Una buena liberación, y un buen ordenamiento en el comer y en el beber, deben ir como de la mano, de repuestas existenciales, que vengan como a darle mayor consistencia a nuestro andar. Y a todo nuestro ser.

En este sentido, el camino de la oración genuina, no de la fantasía orante. No del orar como loros. Sino del orar con el corazón, de la oración hecha con el corazón, es una muy buena posibilidad para ir encontrándole el rumbo a la respuesta interior, que, cuando no la tenemos nos llenamos los huecos que tenemos interiormente, con cosas.

Entre otras, con el comer y con el beber. Por eso es que se recomienda el ayuno, que pone al descubierto, estas falencias, estas heridas, estos fantasmas estos vacíos, acompañarlos con oración. Ayuno y oración. Oración y ayuno.

Van de la mano y tienen una relación intrínseca, dice Anselm Grün. Mi oración no es simplemente mental. No se reduce sólo a un par de pensamientos o de frases sino, que engloba toda mi existencia. Esta es la verdadera oración.

Ruego a Dios también con mi cuerpo. Y reconozco mediante el ayuno, dice Grün, que yo solo no puedo encontrar el camino, y que dependo de la ayuda de Dios. Claro porque cuando yo ayuno, lo que me digo a mi mismo, es que no necesito para sobrevivir, ni aun de lo que en principio es básico para vivir. El comer y el beber.

Claro, no es que no cómo y no bebo más. No la locura y la tontera. Sino que aún yo, reduciendo en el comer y en el beber, expreso que hay alguien más fuerte; que está por encima de esto que cuando el vacío es grande, y sólo nos vinculamos desde ese lugar para cubrirlo, terminarlo por endiosarlo.

La presencia de Dios es la que nos ayuda, nos asiste, nos fortalece, para poder encontrar esas respuestas que el alma, las clama con dolor. Que las expresa con angustia. Habitualmente esos lugares existenciales, vacíos, carentes de sentido que, hay en nosotros, permanecen en un lugar que nosotros no los tenemos bien identificar.

Aquellos Sueños Locos

No los tenemos bien abordados. Le llamamos inconsciente, a este lugar. El inconsciente nos hace hay veces, compulsivamente ir sobre, en este caso el comer, y beber. Como que hay algo que nos empuja de adentro y no lo podemos dominar.

Por eso hay que ir en el proceso de sanidad interior, hasta el inconsciente; que dice Sigmund Freud, en los sueños, en los chistes, en los actos fallidos. Hay que prestarles mucha atención a los sueños porque en los sueños, aunque parezcan cosas locas, siempre el sueño es un poco loco, porque junta un caballo, y la posibilidad de estar volando arriba de él. Siempre se junta cosas muy dispares.

Y que uno se pone a analizar, uno dice, ajá, esto me viene de este lado. Esto me viene de aquel lado, esto tiene que ver... Uno empieza como a encontrar conexiones que están dentro de uno. Están como todas mezcladas. El sueño nos puede servir para discernir y separar, que es lo que desde dentro está empujando, pidiendo permiso para, ser resuelto. Psicológicamente, mientras tanto, y acorde a lo expresado por algunos profesionales, el análisis es el siguiente:

A diferencia del resto de los pecados llamados "capitales" por la religión oficial, la gula como la lujuria, están relacionadas con conductas que implican la continuidad de la raza humana. La alimentación y la sexualidad, a través del hambre y el deseo sexual, constituyen instintos primarios del hombre para la no extensión.

La gula, por otra parte, está ligada al placer primero que es la satisfacción del hambre a partir del nacimiento. La no satisfacción produce una sensación, en los bebés, de displacer que al recibir alimento recobra el bienestar y el equilibrio corporal calmando la angustia y la ansiedad. Esta sensación queda "grabada", en el aparato psíquico en formación del niño, a través de la memoria emotiva y biológica.

Satisfacción biológica asociada al placer que daría cuenta de una de las tantas teorías sobre la obesidad. "La comida es la aceptación de la vida, siempre que no se convierta en el deseo de matarse por el exceso", afirma Fernando Savater.

La gula no sólo debe ser identificada como el ansia o exceso de comer sino también como deseo exagerado de consumir, poseer o dominar. Es aquí cuando las definiciones de gula y voracidad pierden sus límites y se hacen sinónimos.

Las personas voraces no sólo sienten la ansiedad por la comida, sino también de consumir con "voracidad" todo lo que se les pone por delante. Esta voracidad es, ni más ni menos, que una manifestación de ansiedades y/o angustias no resueltas. Se convierte en un esquema existencial, en una manera de pararse frente a la vida.

"Una persona voraz es aquella que no se quiere perder de nada en la vida, que se llena de proyectos y no disfruta ninguno de ellos porque aún no termina uno y ya está pensando en el que sigue, es una persona que "se quiere colgar de todas la lianas", tiene una actitud parecida a la de los chimpancés cuando recogen plátanos, que llenan el espacio hecho por sus brazos, los plátanos se les tiran por todos lados y su única angustia es seguir recogiendo más, aunque se sigan cayendo".

Llenando Vacíos Interiores

La gula es la expresión de un sentimiento de carencia afectiva. Ya sea por exceso, ya sea por defecto, refleja deseos, ansiedades, temores, insatisfacciones acerca de sí mismo. La sociedad no es ajena a la instalación de esta patología en gran parte de las personas.

Los jóvenes suelen ser los seleccionados ya que son débiles ante el culto de la figura corporal y frente a las necesidades concebidas por una cultura del "quiero ya". Ellos son estimulados hacia dos conductas con consecuencias mortales: la bulimia y la anorexia.

Es interesante tener en cuenta la mirada que tiene sobre la gula y voracidad Erich Fromm en su libro Anatomía de la destructividad humana: "La voracidad es una de las pasiones no instintivas más fuertes del hombre, y es a todas luces síntoma de mal funcionamiento psíquica, de vacío interior y de falta de interioridad. Es una falta patológica de desarrollo, así como uno de los pecados capitales de la ética budista, la judía y la cristiana (...)

El acto de comer o comprar es un acto simbólico de llenar un vacío interior para sobreponerse momentáneamente al sentimiento depresivo (...) En nuestra cultura, la voracidad, se refuerza grandemente con todas aquellas medidas que tienden a transformar a todo el mundo en consumidor.”

Fromm, a su vez afirma, que las personas voraces no necesariamente tienen que ser agresivas con tal que cuenten con los medios necesarios para adquirir aquello que desean poseer. La agresión aparecería cuando no se tiene los instrumentos para la satisfacción de sus deseos. ¿Será esta una explicación del por qué tanta agresión en nuestra sociedad?

“Los vicios privados se convierten en virtudes públicas y hacen funcionar a la sociedad. Algo que puede ser un defecto en un individuo, si es suprimido, anula gran parte del funcionamiento de esa sociedad, pensada para dar gustos a quienes tienen deseos”, afirma Savater. El enemigo es uno mismo pero hay toda una sociedad que alimenta la autodestrucción colectiva.

En muchas ocasiones, la espiritualidad se pierde por la boca, pues la gula intenta empujar al ser humano lejos de la vida espiritual. Este vicio se comporta como el criado que no se atreve o no puede robar a su señor, pero entrega las llaves a multitud de bandidos para que entren y saqueen la casa.

El placer que se siente al comer es el medio del que se sirve la naturaleza para inclinar al ser humano a la nutrición, pues esta es necesaria para la misma Vida. Los alimentos nos parecen gustosos para hacerse atractivos, y no es un error comer con gusto y sentir placer al hacerlo.

Se cae en el error cuando se buscan los alimentos por el placer que les acompaña. El cuerpo humano pertenece también al mundo animal, y se inclina y busca en todo momento la ocasión de satisfacer sus necesidades animales.

Es como un caballo salvaje que busca la ocasión de tirar al jinete que no lleva bien templadas las riendas. Tanto el cuerpo como el alma están destinados a vivir la vida espiritual, y para ella están creados. Esto supone ser consciente y vivir adecuadamente en todas las dimensiones de la existencia, incluso en la dimensión física.

Dios colocó el placer en los alimentos para que estos sean ingeridos, y con placer se han de comer. Pero no se deben comer por el propio placer porque eso sería tergiversar la idea original, sino porque son el medio por el que la vida nos sustenta y nos permite vivir espiritualmente.

Pregúntate si es Necesario

De diferentes formas puede una persona alimentar el ego de la gula: en la cantidad, por exceso; en la calidad, por ser los alimentos demasiado exquisitos o estar preparados con demasiado estudio; en el modo en el que se ingiere la comida, por la avidez con la que se devora más bien que se come; en el tiempo, adelantando la hora de comer sin la necesidad ni la conveniencia de hacerlo, sólo por anticipar el placer de saborear los alimentos; y en el fin con el que se come, al tener como objeto el placer.

Si alimentamos y dejamos acampar a sus anchas al monstruo de la gula, cada vez que tomemos un alimento parte de la energía vital que este debería aportarnos y parte de la energía que tenemos en nuestro organismo es absorbida por él, por el monstruo de la gula que llevamos en nuestro interior. Esta es una de las razones por la que después de ingerir ávidamente una comida nos sentimos tan agotados que necesitamos dormir o “reponernos” mediante estimulantes como el café, el té o el tabaco.

Hay deseo sensual cuando se siente un impulso de comer por la tarde y la mente piensa: “me pregunto si será verdaderamente necesario comer ahora”, o cuando la mente nos traslada a la cocina, imaginando todo lo que podríamos

preparar allí.

Si la mente se queja tenazmente y no somos conscientes de todo el proceso el deseo sensual puede con nosotros, pero si podemos mirar al deseo y verle, entonces entramos en el camino del conocimiento.

No sirve de nada escuchar o leer historias sobre la tentación que habita en nosotros mismos, tenemos que conocerla cuando actúa, y no tiene otro lugar donde actuar que en cada uno de nosotros. Ahí el ego es muy feliz, alimentándose de nuestra propia vida, de las mismas energías que necesitamos para vivir, y se lo pasa en grande, porque por ignorancia y por debilidad sucumbimos a él.

La gula es una parte importante del deseo sensual, es un ego muy peligroso y que, en general, no se tiene en cuenta. Necesitamos comer para alimentarnos, pero cuando ingerimos alimentos para compensar algún déficit emocional, el simple acto de alimentarnos se vuelve tan complejo y peligroso que se hace imprescindible que lo estudiemos.

Es necesario estudiarlo para conocer todos los matices que acompañan a este acto natural que cambia el objetivo natural de alimentarnos por el de obtener placer y compensación. En nuestra vida no debemos realizar ninguna acción que tenga la finalidad de compensarnos, sino que debemos ser muy conscientes y comprender la causa que origina nuestra forma de actuar, el problema que nos incita a buscar placer en la comida.

Muchas personas viven para el estómago, y en lugar de comer para vivir viven para comer. Algunas incluso llegan al exceso de vomitar lo que han ingerido para poder seguir comiendo. Estas se precipitan sobre el alimento para saciar sus instintos animales, y olvidan toda espiritualidad.

Su primer pensamiento al levantarse de la cama suele ser el de regalar el gusto aquel día, y la única ocupación importante de todos los días es materializar ese mismo pensamiento, que sería también el único en la mente de un animal si éstos pudieran pensar como los humanos.

Venenos Legales

Los alimentos tienen por objeto prolongar la vida y conservar la salud, pero para muchos, debido al ego de la gula, son motivo de enfermedades, de vejez anticipada y de muerte prematura. Comer con exceso y hacerlo con alimentos impropios del ser humano envenena el cuerpo, lo sobrecarga y entorpece todas sus funciones vitales.

Y aunque en un principio no cause trastornos graves en el organismo, va minando lentamente la salud, llegando a quebrantar hasta las más robustas complejiones. La gula es el origen de gran parte de las enfermedades que sufre el ser humano, y esto queda reflejado con muy buen sentido en muchos refranes populares.

Viviendo en la sobriedad y en la templanza no se conocen los médicos ni las enfermedades. Las personas que se alimentan frugalmente se suelen morir de puro viejo después de haber vivido sanos y, muchas veces, felices.

Pero los golosos no alcanzan el fin natural que tiene la alimentación, muy al contrario, que es reparar las fuerzas y sostener la vida. En realidad, tampoco consiguen gozarse y satisfacer el gusto. La misma naturaleza castiga a los que de ella abusan, y quienes trastornan sus leyes sufren a su vez trastornos.

A la hartura le acompaña el hastío. La sensibilidad que se excita más allá de los límites de lo justo se irrita primero y luego se embota. Los mecanismos del goce que se usan de manera impropia y con exceso se estropean y dejan de funcionar. Y como no encuentra el goloso el mismo placer que encontraba antes, acude a todos los aperitivos, a los excitantes y condimentos más fuertes.

Pero no consigue otra cosa que embotar y arruinar el paladar y perder o pervertir el gusto. Como no respeta funcionamiento natural del aparato digestivo, éste le hace sufrir los mayores excesos y le condena a un continuo trabajo que es superior a sus fuerzas, éste se le rebela respondiendo con molestias, náuseas, agotamiento y dolores.

Para la persona espiritual, las horas de sueño reparador, llenas de paz y de sosiego, hacen que cada mañana los disfrute como una nueva existencia y goce las maravillas de esa nueva creación. Pero para el glotón, las horas de sueño son horas de pena, de fatiga y de sufrimiento.

No descansa aunque el insomnio deje de atormentarle. Su mente no reposa porque se encuentra sobreexcitada, y las pesadillas le suelen asaltar. El dolor se acuesta con él y al despertar, que es un momento tan agradable para quien vive espiritualmente, se encuentra con la boca amarga, el estómago ocupado, soñoliento, dolorido, cansado y sometido por el tedio y el disgusto.

El goloso, que su felicidad depende de la comida, tiene que privarse a menudo de lo que más le gusta. Entre la alegría de los invitados a un convite él se encuentra triste, pensando en el daño que puede hacerle la comida, aunque la tome en poca cantidad y la mastique a conciencia.

Es frecuentemente que el aparato digestivo de quien sufre el vicio de la gula se resista a aceptar o a asimilar los alimentos y, paradójicamente, que muera de hambre quien más ha comido y en mayor abundancia y diversidad posee la comida.

A la vez que la gula arruina su salud también arruina su bolsillo. Lo que le envejece le empobrece. El estómago nunca se acaba de llenar, es como un saco que, aunque ahora esté lleno, luego está vacío. La gula y la ostentación se sientan muchas veces juntas a la mesa.

¿Cueste lo que Cueste?

A los gastos de tanta comida diferente se le suele añadir el lujo en el servicio y el abundante número de las personas que sirven. Los animales no siguen comiendo o bebiendo después que satisfacen su hambre o apagan su sed. Sólo el goloso, usando su libertad para abusar de la naturaleza, no hace caso de sus leyes.

De la inteligencia se vale para pensar las formas de excitar y de complacer su apetito sensible. Los animales rehúyen lo que les es perjudicial, pero él no mira más que de alimentar su gula, cueste lo que cueste y produzca el daño que produzca. Para alimentar al ego de la gula se destruyen los bosques y las selvas y trabaja sin descanso gran parte de la humanidad.

Quien es esclavo de este ego no tiene oídos para escuchar la voz de su conciencia. Ocupado en procurarse placeres animales se vuelve insensible a la Vida. Como si el corazón se le hubiera bajado al vientre, pocas cosas le interesan que no tenga relación con su ego particular.

Faltos de conciencia, tiranizados por el monstruo de la gula, no se detienen a reflexionar que con su voracidad arruinan a su familia y malgastan el pan de sus hijos. Muchos contraen deudas porque derrochan en restaurantes lo que mucho les costó ganar con su trabajo.

La codicia es normalmente una compañera inseparable de la gula, y ésta, además de ser la causa de que se gaste mucho, suele ser la causa de que se gane poco. Cuando la ociosidad y la pereza no provocan gula, la gula provoca ociosidad y pereza. Se utiliza mucho tiempo para comer, y también mucho tiempo para digerir.

El exceso de comida dificulta la digestión, volviéndola muy costosa, y para realizarla el ser humano debe poner en juego todas sus fuerzas vitales. El mucho comer cansa más que el mucho trabajar. Por este motivo tantas personas que no hacen nada se sienten agotadas e incapaces para todo.

No sudan con el trabajo manual o intelectual, pero sudan con los trabajos de la digestión. Vuelven a la mesa sin haber terminado de digerir, convirtiendo su vida en un continuo banquete y su cuerpo en una máquina de comer.

La persona que come lo adecuado a sus verdaderas necesidades se prepara y se dispone para realizar las obras de mayor dificultad. Y es que las fuerzas que consume el aparato digestivo las roba el cuerpo al alma. En un cuerpo cebado hasta la saciedad con todo tipo de alimentos se encuentra el espíritu como el pájaro que tiene los pies atrapados en un cepo.

El goloso no conoce más alimento que aquel que se tritura con los dientes, y sólo desea ingerir lo que le proporciona placer al paladar. Su alma, manchada por la gula, se presenta como un espejo sucio en donde la imagen de la Vida no puede contemplarse.

Los vapores de la digestión, el humo que sube de un estómago sobrecargado, como sube el vapor de una olla hirviendo, forman espesas nubes que dificultan enormemente el ejercicio de la conciencia, del entendimiento, de la sensibilidad y, en definitiva, de toda la labor espiritual.

Buscando Placeres

Debemos ser conscientes en todo momento y dirigir y refrenar, cuando sea necesario, los apetitos naturales del cuerpo físico. No se debe consentir que éste se erija en el amo de uno mismo y nos dirija a su capricho y antojo. Es un vicio y un desorden alimentar el deseo sensual y perder la salud precisamente con lo que tiene por objeto conservarla.

El goloso ceba un cuerpo que pronto ha de ser alimento de los gusanos, y no se cuida de vivir una vida espiritual, que es el mejor alimento tanto del cuerpo como del alma, pues no sólo de alimentos físicos vive el ser humano.

Todo deseo y búsqueda de placer aparta a las personas de la conciencia y del amor, las insensibiliza y suponen un obstáculo para obrar adecuadamente. Esta búsqueda de placer que se concreta en la ingestión de los alimentos también lo hace. Aunque en esta sociedad la gula no esté mal vista, desde una perspectiva espiritual es tan nefasta como un adulterio o una agresión colérica.

Casi todo el mundo debería aprender a comer. No es lo más adecuado comer de cualquier manera, en medio de ruidos, nervios, prisas e incluso disputas. Cada día tenemos una oportunidad para realizar un ejercicio de descanso, de concentración, de armonización de todo el ser.

Cuando una persona se sienta a la mesa tiene que comenzar expulsando del espíritu todo aquello que le pueda impedir comer en paz y en armonía. Y, si no entra enseguida en este estado, debe esperar a empezar a comer hasta el momento en el que haya conseguido calmarse.

Cuando se come en un estado de agitación, de cólera o de descontento, se introduce en uno el desasosiego, unas vibraciones desordenadas que se transmiten a todo lo que se haga después. Incluso cuando se intenta dar una impresión de calma, de control, sale de uno algo agitado, tenso que propicia que no se viva espiritualmente.

Por el contrario, si se come en un estado de armonía se resuelven mejor los problemas que se presentan después, e incluso si durante todo el día uno se ve obligado a correr de aquí para allá, siente dentro de sí una paz que la propia actividad no puede destruir. Comenzando por el principio, por lo sencillo y evidente, se puede llegar muy lejos.

No es verdad que la fatiga se produzca siempre porque se ha trabajado demasiado. No, muy a menudo se produce por un despilfarro de fuerzas. Y precisamente, cuando se ingiere el alimento sin haberlo masticado bien, sin haberlo impregnado suficientemente con los propios pensamientos y sentimientos, es más difícil de digerir, y el organismo, que tendrá dificultad para asimilarlo, no podrá beneficiarse totalmente.

Cuando una persona come sin ser consciente de la importancia de este acto, aunque el organismo se fortalezca sólo recibe las partículas más groseras, más materiales, lo cual es poco comparado con las energías de las que se beneficiaría si supiera de verdad comer en silencio, siendo totalmente consciente del alimento para recibir los elementos etéreos y sutiles.

Así pues, durante la comida, uno se debe centrar en el alimento proyectando en él rayos de amor. Entonces se produce en la digestión la separación entre la materia y la energía. La materia se disgrega, mientras que la energía penetra en uno y puede disponer de ella.

En la nutrición lo esencial no son los alimentos en sí, sino las energías que estos alimentos contienen, la quintaesencia aprisionada, pues en esta quintaesencia se encuentra la Vida. La materia del alimento sólo sirve de soporte, y justamente esa quintaesencia tan sutil, tan pura, no debe únicamente servir de alimento a los planos inferiores -al cuerpo a las emociones y a la mente-, sino que debe servir también para alimentar el alma y el espíritu.

La gula se satisface fácilmente pero surge una y otra vez. Por ello muchas personas intentan trabajar con este ego, que se satisface tan fácilmente y que surge tan a menudo, moderándose en el comer y haciéndolo en el número de veces, en la cantidad y en calidad adecuadas para alcanzar o conservar la salud.

Posted in: Producciones Especiales | | With 0 comments
