

TERAPÉUTICA DE LA GASTRIMARGÍA: LA TEMPLANZA

La acción terapéutica orientada a curar las enfermedades espirituales debe abordar en primer lugar la gastrimargía. Por una parte, porque esta pasión es la más grosera y primitiva; por otra, porque la victoria sobre ella condiciona el combate contra las demás pasiones. Así, san Gregorio Magno escribe: «Nadie puede progresar en la lucha espiritual si antes no domina al enemigo que se camufla bajo los apetitos golosos. Es un error entrar en combate contra unas potencias lejanas cuando se está sometido por las cercanas... Algunos, ignorantes de la táctica que hay que seguir en esta guerra, se lanzan a combates espirituales sin haber controlado su gula. A veces llegan a realizar cosas importantes que requieren mucho arrojo; pero, dominados por la gula, los atractivos de la carne les hacen perder todo el provecho obtenido»¹.

1. Al examinar la pasión de la gastrimargía, vimos que consiste ante todo en desear los alimentos no con objeto de nutrirse, sino por el placer que producen; y que este placer se busca, bien a través de la calidad, bien a través de la cantidad. En ambos casos se trata de una perversión de la función nutritiva, una desviación de su fin natural y normal. La terapéutica de la gastrimargía y la correlativa adquisición de la virtud de la templanza (entendida en sentido restringido)² que se opone a ella, consistirán primero en invertir esta actitud, de modo que el alimento se tome únicamente por necesidad, o sea, para asegurar la vida y mantener o restablecer la salud del cuerpo, evitando por un lado buscar el placer sensual y, por otro, superar los límites de la estricta necesidad³.

1. Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18. Se encuentra la misma enseñanza en Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 13-16.

2. La palabra «templanza» (ἐγκράτεια) la usan casi exclusivamente en este sentido restringido de virtud opuesta específicamente a la pasión de gastrimargía cierto número de Padres, en especial Evagrio (cf. *Tratado práctico*, 89; *Comentario a los Salmos*, 45, 2, en PG 12, 1433B) y san Barsanufio (cf. *Cartas*, 86; 154; 159; 160; 255; 323; 546, etc.).

3. La enseñanza de todos los Padres se resume en estos principios. Cf. Juan Crisóstomo, *Homilía: A quien no se perjudica a sí mismo...*, 7; Juan de Gaza, *Cartas*, 161; Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 89; Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18.

Así, escribe san Basilio: «El objetivo de la templanza lo realizamos de esta manera: por una parte usamos conforme a nuestras necesidades las cosas más simples, necesarias para la vida, evitando toda saciedad; por otra, nos abstenemos de todo lo que no sirve más que para el placer». A la cuestión de cómo la templanza apaga la concupiscencia, san Máximo responde asimismo: «incitando a suprimir todo aquello que no responde a una necesidad, sino que procura solamente placer. No permite que uno se conceda más que lo que es necesario para vivir; no busca lo agradable, sino lo útil, y calcula la comida y la bebida conforme a la necesidad»⁴.

La terapéutica de la gastrimargía y la práctica de la templanza no pueden consistir, por tanto, en la mera abstención de alimento. No se trata de abstenerse de la comida –san Basilio recuerda a este propósito que «todo lo creado por Dios es bueno» y no se puede rechazar–, sino de tomarla sin pasión⁵. Tampoco se trata de odiar el alimento, sino solo los deseos apasionados que se relacionan con él. San Diádoco de Fótica enseña claramente: «Los atletas deben entrenarse en el odio a todos los deseos irracionales de tal modo que adquieran la costumbre de odiarlos; pero, respecto a los alimentos, habría que conservar la templanza de manera que no se llegue nunca a detestar ninguno, pues esto es una abominación y un puro acto diabólico»⁶.

La lucha contra la pasión se realiza principalmente mediante la renuncia al placer sensible que la suscita y la nutre. Esta renuncia se realiza primero evitando las ocasiones particulares de encontrarlo y rechazando buscar los alimentos agradables⁷. Pero subsiste una dificultad por el hecho de que entonces hay que esforzarse, como recomienda san Gregorio Magno, por disociar el placer de la necesidad y no apegarse al primero⁸. San Gregorio de Nisa escribe en el mismo sentido: «El hombre con templanza debe usar esta regla para su propia vida: no aplicar nunca su alma a un objeto en el que se halle mezclado ningún esbozo de placer y, sobre todo, guardarse del placer del gusto... A fin de que nuestro cuerpo permanezca soberanamente tranquilo y no lo turbe ninguno de los movimientos apasionados que nacen de estar saciado, debemos estar atentos a que no sea el placer, sino la utilidad, lo que defina en cada caso la medida de la conducta conforme a la templanza y el límite del disfrute. Y si el mismo agrado se encuentra íntimamente

4. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18 (cf. 17; 19; *Cartas*, XXII); Máximo el Confesor, *Discurso ascético*, 23; Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 44; 51.

5. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18. Cf. Juan Casiano, *Conferencias*, V, 19.

6. Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 43.

7. Cf. Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XV, 161; Juan Climaco, *Escala*, XIV, 13.

8. Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18.

ligado a la utilidad..., no debemos rechazar la utilidad a causa del gozo que la acompaña, ni tampoco, por supuesto, perseguir en primer lugar el placer, sino que conviene, a la vez que se escoge lo que hay de útil en todas las cosas, despreciar lo que encanta a los sentidos». Se manifiesta claramente aquí que lo malo, en realidad, no es ni siquiera el placer mismo, sino la búsqueda del placer y el apego a él que constituyen la pasión. Por eso san Juan Casiano hace notar: «El placer que se obtiene de forma natural al comer no es un mal esencial»; «si no va acompañado de intemperancia... o de algún otro vicio, no se puede decir que sea malo». La templanza consiste, pues, estrictamente hablando, más que en abstenerse del placer, en no buscarlo y en no atarse a él y, más fundamentalmente, en no prestarle ninguna atención. Así, el Abba Poemen aconseja: «Come sin comer, bebe sin beber»⁹.

Puesto que la gastrimargía no afecta solo a la calidad de los alimentos, sino también a la cantidad, los Padres recomiendan al mismo tiempo evitar cualquier exceso¹⁰ y dan como principio concreto de aplicación el no comer ni beber hasta saciarse y quedarse siempre con un poco de hambre y un poco de sed¹¹. De este modo, san Juan Casiano escribe: «La regla general que hay que seguir respecto a la templanza es permitirse... el alimento necesario para sustentar el cuerpo, no lo bastante para saciarlo»; y también: «La sentencia de los Padres está profundamente justificada y demostrada por la experiencia: la medida... de la templanza consiste en la privación que nos imponemos sobre la cantidad de comida; y la perfección de esta virtud, a la que debemos tender, es la misma para todos: parar de comer lo que estamos obligados a tomar para sostener nuestro cuerpo quedándonos con hambre»¹². San Juan de Gaza enseña asimismo: «A propósito de la templanza dicen los Padres que, tanto al comer como al beber, debemos quedarnos un poco cortos, es decir, no llenarnos el vientre ni de comida ni de bebida»¹³. No comer hasta la saciedad contribuye a apartar el placer sensible, cuya búsqueda lleva a sobrepasar los límites de lo necesario¹⁴, y también a evitar las repercusiones indeseables sobre el estado del alma y los inconvenientes que una comida y una bebida demasiado abundante

9. Gregorio de Nisa, *Tratado de la virginidad*, XXI, 2 (cf. 3); Juan Casiano, *Conferencias*, XXI, 15; *Apotegmas*, Eth. Col. 14, 63.

10. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XV, 161.

11. Cf. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Evagrio Pónico, *Tratado práctico*, 16; Barsanufio, *Cartas*, 154; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 7; Isaías de Escete, *Asceticon*, IV, 44.

12. Juan Casiano, *Conferencias*, II, 22; *Instituciones cenobíticas*, V, 8.

13. Juan de Gaza, *Cartas*, 155.

14. Cf. Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18.

dantes representan para la vida espiritual; quedarse con hambre y con sed permite, por el contrario, beneficiarse de algunos efectos positivos del ayuno, aunque no se trate aquí de un ayuno en sentido estricto¹⁵. Por eso san Juan Casiano recomienda: «Que nadie... coma hasta saciarse. En efecto, no solo es la calidad, sino también la cantidad de los alimentos lo que embota la vivacidad del corazón, vuelve más pesados tanto al espíritu como al cuerpo y atiza el fuego de los vicios», pues «el espíritu, entorpecido por la comida, no puede ya guardar la regla del discernimiento..., ya que todos los excesos de comida lo vuelven vacilante e inestable»¹⁶.

Si la regla de no buscar el deleite no plantea ningún problema, no ocurre lo mismo con la de ceñirse a lo que es útil, limitarse a lo necesario y guardar la justa medida, ya que estas nociones dependen de cada uno. San Basilio indica, por consiguiente, que es imposible definir una norma válida para todos: «En cuanto a los alimentos, como las necesidades varían de unos a otros según la edad, las ocupaciones y la constitución física, se necesitan regímenes y tratamientos distintos. De ahí se deriva que no se puede abarcar en una sola regla todas aquellas que se imponen en el ejercicio de la piedad...». Y recuerda a propósito de esto lo que está escrito en los Hechos de los Apóstoles: «A cada uno se le daba según sus necesidades» (Hch 2, 45)¹⁷. Se plantea entonces la cuestión de saber cómo definir la medida de lo que es útil y necesario, dónde termina lo necesario y dónde comienza el exceso. En estas condiciones le corresponde a la conciencia de cada uno evaluar lo que conviene a su propia situación. Así pues, san Juan Casiano observa que debemos «buscar la templanza... en primer lugar en el testimonio de la conciencia»¹⁸. Esta es la que debe dar muestras del indispensable discernimiento¹⁹. San Doroteo de Gaza insiste en este importante aspecto: «Quien quiera ser purificado de los pecados... debe, en primer lugar, evitar la falta de discernimiento sobre la comida pues, según los Padres, la falta de discernimiento a propósito de la comida engendra en el hombre todos los males»²⁰. Se trata, en realidad, de determinar si el estado actual del cuerpo favorece la vida espiritual o si, por el contrario, la obstaculiza. Los obstáculos son, por una parte, que el cuerpo posea demasiada fuerza y, por otra, que tenga demasiada debilidad, y son los dos excesos que hay que evitar. Conviene, pues, alimentar más

15. Cf. Diádoco de Fótice, *Cien capítulos gnósticos*, 45; 48; 49.

16. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 5-6.

17. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 19. Cf. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 5.

18. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 9.

19. Cf. Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18.

20. Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XV, 161.

al cuerpo, si parece no apto para cumplir su papel en la vida espiritual y debilita el alma en lugar de sostenerla, la deprime y polariza su atención en vez de estimularla; y, por el contrario, restringir su alimentación si el cuerpo, con su fuerza excesiva, vuelve pesada al alma y favorece que emerjan y se desarrollen pensamientos y movimientos apasionados²¹. San Hipacio enseña: «Mandamos dominar al cuerpo para que no se recargue de alimentos y haga que el alma se hunda en los pecados y, por otra parte, que no se encoja e impida al alma dedicarse a las cosas espirituales. Pero el alma debe forzar al cuerpo de tal modo que, si él se debilita, ella ceda un poco, y cuando él recupere la energía, ella vuelva a estrechar las riendas». San Doroteo de Gaza precisa en el mismo sentido: «Come por necesidad quien, habiéndose fijado una ración diaria, la disminuye si, por la pesadez que le causa, se da cuenta de que debe suprimir algo de ella. Y añade un pequeño suplemento a esta ración si, por el contrario, lejos de causarle pesadez, no sostiene su cuerpo y debe ser ligeramente aumentada. De esta manera, evalúa con precisión sus necesidades y se adapta después a lo fijado, no con vistas al placer, sino con el fin de mantener la fuerza de su cuerpo»²².

2. Al examinar la pasión de la gastrimargía, hemos visto que su carácter patológico no se deriva solamente de que ella constituye una perversión, un uso antinatural de la función nutritiva, sino también y sobre todo del hecho de que aparta al hombre de Dios. Hemos visto cómo en el fondo constituye una actitud idolátrica, ya que el hombre hace de sus funciones gustativas y digestivas el centro de su ser, y de su satisfacción un objeto de preocupación e incluso a veces uno de los objetivos esenciales de su existencia, otorgándole el lugar que por naturaleza le corresponde a Dios.

La terapéutica de la gastrimargía no puede consistir tampoco aquí sino en una conversión, en un cambio de actitud que permita al hombre volver a otorgar el primer lugar al deseo de Dios, a la atención a Dios, y considerar que Dios es para él lo único absoluto, el único fin verdadero de su existencia, que a Él «le corresponde toda gloria, todo honor y adoración», y que los bienes espirituales que recibimos de Él son los únicos que convienen verdaderamente a la naturaleza del hombre, y que son perfectos. Por eso dice san Juan Casiano que el hombre debe «extinguir la concupiscencia del comer» mediante «el deseo de la perfección» y que no puede liberarse de la esclavitud de la carne y vencer

21. Cf. Diádoco de Fótica, *Cien capítulos gnósticos*, 45; Gregorio Magno, *Morales sobre Job*, XXX, 18.

22. Calínico, *Vida de Hipacio*, XXIV, 70-71; Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XV, 162.

la pasión más que concentrando su mirada en las realidades espirituales. Y precisa: «En efecto, nunca podremos despreciar el placer de los alimentos terrenos, si nuestro espíritu no se apeg a la contemplación divina y no encuentra su felicidad más bien en el amor a la virtud y en la belleza de los alimentos celestiales». Y san Barsanufio apunta que aquel que «busca las cosas de arriba, piensa en las cosas de arriba, y medita en las cosas de arriba», «olvida ‘comer su pan’ (Sal 101, 5), es decir, deja de manifestar apego ni atención a la comida»²³.

También dando gracias a Dios cuando se alimenta, manifiesta el hombre la atención y la adoración que debe solo a Dios, y puede poner fin a la pasión. Hemos visto, en efecto, que en la pasión de la gastronomía el hombre goza de los alimentos aparte de Dios, considerándolos por ellos mismos y haciendo que sirvan exclusivamente para su placer. Ahora bien, los alimentos son creación, directa o indirecta, de Dios y un don suyo a los hombres; por eso no tienen valor por sí mismos, sino por Dios y están destinados a ser consumidos eucarísticamente. De este modo, san Pablo enseña que Dios los «creó para que sean tomados con acción de gracias por aquellos que son fieles y han conocido la verdad» (1 Tim 4, 3). El hombre se cura de la pasión y recupera una actitud virtuosa mediante un cambio radical en su actitud por el que deja de considerar el alimento en sí mismo y de hacer que sirva para su placer, para considerarlo en Dios, referirlo a Él y agradecerse a Él. Así, san Pablo aconseja: «Ya comáis, ya bebáis, hacedlo todo para la gloria de Dios» (1 Cor 10, 31)²⁴. Al consumir los alimentos de esta forma, el hombre los santifica (cf. 1 Tim 4, 5) y en ellos a todo el cosmos creado al que representan. Al mismo tiempo y sobre todo se santifica él mismo, y no solo suprime la barrera que la gastronomía levantaba entre él y Dios, sino que se une más a Dios cada vez que le da gracias.

La gastronomía no se origina en las necesidades del cuerpo, sino en ciertos deseos que proceden del corazón, es decir, del hombre interior. Consiste en cierta actitud respecto a los alimentos y en cierto modo de considerar la nutrición. Reside fundamentalmente en una búsqueda de placer ligado a la calidad o/y a la cantidad de los alimentos que conduce al hombre con frecuencia a alimentarse en exceso, es decir, más allá de sus mismas necesidades. Por eso la lucha contra esta pasión y su curación pasan, como hemos visto, por el discernimiento, y también por el control de los pensamientos que acompaña a la vigilancia²⁵.

23. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 14; 16; Barsanufio, *Cartas*, 154.

24. Cf. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Diádoco de Fótice, *Cien capítulos gnósticos*, 43; Doroteo de Gaza, *Instrucciones espirituales*, XV, 162.

25. Cf. Juan de Gaza, *Cartas*, 161; 163; Juan Casiano, *Conferencias*, V, 4.

Por otra parte, es indudable que la gastrimargia es una de las «pasiones corporales», es decir, que tienen una relación directa y esencial con el cuerpo, no solo porque no pueden manifestarse más que por medio de él, sino porque él contribuye a suscitarlas. Pues bien, estas pasiones, como dice san Juan Casiano, «no se curan sino con un tratamiento doble». Dicho de otro modo, la terapéutica que se aplica al alma debe completarse con una terapéutica aplicada al cuerpo. Casiano escribe sobre esto: «La gastrimargia y la lujuria..., que muchas veces se despiertan sin que la voluntad intervenga, a instigación y por el prurito de la propia carne, necesitan un objeto externo para consumarse, y no se llevan a efecto más que mediante un acto del cuerpo... Precisamente, por el hecho de que no se consuman sino por el ministerio de la carne, estos dos vicios requieren especialmente, además de la terapéutica espiritual del alma, la práctica de la templanza corporal», es decir, de lo que hemos denominado antes la ascesis corporal. De este modo, los ayunos, las vigiliass y el trabajo corporal pueden, según los casos y las circunstancias, contribuir a la curación de la gastrimargia²⁶.

La lectura de las Escrituras y la meditación sobre la muerte constituyen preciosas terapéuticas coadyuvantes²⁷. Y como en la lucha contra todas las demás pasiones, la compunción del corazón, por la cual el hombre llora sus faltas ante Dios, se desvincula de la pasión y manifiesta la voluntad de renunciar a ella, desempeña un papel fundamental, lo mismo, claro está, que la oración con la que pide la ayuda de Dios²⁸. Por eso san Juan Clímaco, mediante una prosopopeya, hace decir a la gastrimargia: «Quien ha recibido al Consolador, implora su ayuda contra mí; y Él, invocado así, no me permite actuar de forma apasionada»²⁹. Esto concuerda con la afirmación de san Pablo de que la templanza es un «fruto del Espíritu» (Gal 5, 22).

Hemos visto, al estudiar la pasión de la gastrimargia, que es fuente de numerosos males para el alma y el cuerpo del hombre, y que los Padres la consideran «la introductora de todas las demás pasiones» y «la destructora de todos los frutos de las virtudes»³⁰. De donde se deduce que la práctica de la virtud de la templanza permite eliminar estos ma-

26. Juan Casiano, *Conferencias*, V, 4; *Instituciones cenobíticas*, V, 14; 20; Juan Clímaco, *Escala*, XIV, 29.

27. Cf. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 14; *Conferencias*, V, 4; Juan Clímaco, *Escala*, XIV, 34; 38; VI, 14.

28. Cf. Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 14; Juan de Gaza, *Cartas*, 163; 462; Barsanufio, *Cartas*, 328; 604.

29. Juan Clímaco, *Escala*, XIV, 38.

30. Juan Clímaco, *Escala*, XIV, 35; Máximo el Confesor, *Cuestiones a Talasio*, 65, en PG 90, 768A.

les y estas pasiones³¹ y, a la inversa, «procura la salud» y muestra un comienzo de multitud de bienes y de virtudes³².

Hemos señalado en primer lugar que la gastrimargia obstaculiza gravemente la vida espiritual, ya que sumerge al alma en el letargo, oscurece y embota la mente, entorpece sus movimientos impidiéndole participar el combate como es debido, reduciendo y alterando su capacidad de discernimiento y volviendo penosa la oración. La templanza refrena estos obstáculos y, en consecuencia, «facilita las funciones del alma» haciendo sobre todo que la mente se vuelva más vigilante y dinámica reforzando sus capacidades de discernimiento y comprensión, y favoreciendo la compunción y la oración³³.

Hemos visto también que la gastrimargia suscita y nutre numerosas pasiones, entre las cuales la lujuria ocupa el primer lugar. La templanza produce el efecto de «domar las pasiones del cuerpo» y, finalmente, suprimirlas³⁴. Contribuye asimismo a reducir las pasiones del alma, en particular la cenodoxia, el orgullo y la filautia³⁵, y a restablecer las virtudes contrarias: la continencia y la castidad respecto a la lujuria, y la humildad respecto al orgullo³⁶. Si la gastrimargia suscita y nutre multitud de pensamientos apasionados, la templanza ayuda a «conservar el espíritu libre frente a los objetos y sus representaciones», a instaurar en el alma la calma y la estabilidad, y a purificar el corazón, todo lo cual favorece la oración pura y el conocimiento verdadero³⁷.

31. Cf. Calínico, *Vida de Hipacio*, XXIV, 62; Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, IV, 86. Gregorio Nacienceno aconseja: «Controla tu estómago y controla las otras pasiones» (*Poemas*, II, II 6).

32. Cf. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Calínico, *Vida de Hipacio*, XXV, 62; 72; Juan Crisóstomo, *Tratado de la virginidad*, 71; Gregorio de Nisa, *Homilias sobre el Cantar de los cantares*, XII.

33. Cf. Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Calínico, *Vida de Hipacio*, XXV, 24; 63; 70; Gregorio de Nisa, *Tratado de la virginidad*, XXII, 2 (cita); Juan Climaco, *Escala*, XIV, 22; XXVIII, 14.

34. Calínico, *Vida de Hipacio*, XXIV, 63. Cf. Evagrio Pontico, *Tratado práctico*, 3; Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 16.

35. Cf. Juan Climaco, *Escala*, XXVI, 161; Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, III, 39.

36. Cf. Juan Crisóstomo, *Tratado de la virginidad*, 71; Basilio de Cesarea, *Grandes reglas*, 18; Juan Climaco, *Escala*, XIV, 6; 24; XXVI, 161. Cf. Máximo el Confesor, *De curso ascético*, 23.

37. Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, III, 39 (cita). Cf. Calínico, *Vida de Hipacio*, XXIV, 63; Clemente de Alejandria, *Stromata*, VII, 12; Máximo el Confesor, *Centurias sobre la caridad*, IV, 57; 72; Juan Casiano, *Instituciones cenobíticas*, V, 12; Hesiquio de Batos, *Capítulos sobre la vigilancia*, 75.