

REGLAS PARA ORDENARSE EN EL COMER PARA ADELANTE [210-217]

Es indispensable para el orden corporal y espiritual. Se trata de la materia más material del hombre, la más animal, pues hace a la conservación del propio individuo.

San Pablo nos dice: *ya comáis, ya bebáis, hacedlo todo para la mayor gloria de Dios.* 1Cor 10,31.

Por eso el hombre animal, que no entiende lo espiritual, dice: *comamos y bebamos...que mañana moriremos.* Is 22,13 *Si los muertos no resucitan, comamos y bebamos, que mañana moriremos.* 1Cor 15,32

Casanovas dice: *“se trata, pues, de convertir una función del hombre, llamémosla brutal, en un acto racional, virtuoso y de perfección cristiana”*¹.

“Reglas”: normas prácticas, no conclusiones teóricas.

“Para ordenarse”: para llegar a establecer de una manera definitiva y constante un orden racional y espiritual; orden que debe poner la misma persona guiada por un criterio seguro, sostenida por la conveniente fuerza de voluntad y que además debe conservarlo “para adelante”.

“En el comer”, pero, por supuesto, también “en el beber”.

Dos fines muestra san Ignacio. El **primero**: *“disponiéndonos para hallar el justo medio en la cantidad y calidad de la comida; y esto lo enseña en las cuatro primeras reglas, añadiendo en la octava un medio práctico para poder conservar siempre ese justo medio. En **segundo** lugar, y esto con preferencia, quiere enseñar al ejercitante el espíritu que debe guiarle en la comida para que esta función, del grado ínfimo animal, pase al valor superior de una operación espiritual. Las reglas quinta, sexta y séptima dan el medio para ello”*²

Con respecto al comer y al beber, el santo quiere que hagamos también **examen**, para conocer nuestra propia naturaleza, no solo *in genere*, sino, concretamente, en nosotros.

Así deberemos examinar: la **fuerza** del apetito, **objetos** a que se siente más inclinado y con qué **intensidad**, **tiempos** y **horas** en que es mayor la guerra o la paz, y también el **caudal de fuerzas** corporales en relación con las propias actividades.

Debemos hacer una distinción: No se trata aquí de quitar de lo necesario, eso es penitencia en el comer; sino de lo conveniente o superfluo, es decir, de poner en práctica lo dictado por la virtud de la templanza.

La **templanza** modera los deleites de los placeres del gusto y del tacto, es decir, del apetito concupiscible. Deleites que son necesarios al hombre para el mantenimiento del cuerpo y de la propia especie respectivamente. No sentir placer al comer o al beber, sería una deformación fisiológica.

Hay una relación estrecha entre ambos, de ahí que se diga que *“la gula es la antesala de la lujuria”*. Y San Jerónimo dice: *“nunca creeré que un ebrio sea casto”*.

El pecado que se opone, pues, a la templanza en el comer, es la **gula**.

¹ Cf. Casanovas, Ejercicios de San Ignacio, Documentos, p. 497

² Ibid., p. 498

El rico epulón, fue condenado, al menos en parte, por su gula (“Glotón”, dominado por la gula), y fue su castigo en el infierno el no tener siquiera una gota de agua para refrescar su lengua.

REGLA 1ª

TEXTO. – La primera regla es que del pan conviene menos abstenerse, porque no es manjar sobre el cual el apetito se suele tanto desordenar, o a que la tentación insista como a los otros manjares [210].

COMENTARIO.

San Ignacio divide los alimentos en «pan» y «manjar», comprendiendo con este último nombre todo lo que no es pan. Respecto del «beber» no hacer división alguna.

La primera regla nos dice que generalmente el **pan no está sujeto a examen**, por ser una cosa que no pide mucha vigilancia y porque en ella no se suele desordenar el apetito ni insistir mucho la tentación.

Con esto queda establecida la primera norma de alimentación que debe seguir toda persona espiritual: **el pan debe mirarse como el elemento fundamental de la vida**. Concuerdan con esta norma tanto el lenguaje usado por Dios en la Sagrada Escritura³, como el modo de hablar tradicional entre los hombres. Dos buenos criterios de verdad. Ya se entiende que aquí hablamos de hombres sanos o que al menos no están sujetos a contraindicaciones médicas justificadas.

La regla habla de lo que ordinariamente suele suceder, pero ya se entiende que puede haber excepciones; no sólo por razones clínicas, como hemos dicho, sino por motivos de templanza, por ejemplo en los acostumbrados a comer pan con exceso. Quien en esto advirtiera desorden, debería tratar el pan como los demás alimentos. Además tengamos en cuenta que en el tiempo del santo seguramente el pan no era tan rico como ahora.

REGLA 2ª

Texto. – La segunda: acerca del beber parece más cómoda la abstinencia, que no acerca el comer del pan; por tanto se debe mucho mirar lo que hace provecho, para admitir, y lo que hace daño, para lanzallo [211].

Si se mira el beber como satisfacción o deleite del sentido, entonces entran en la cuenta toda clase de bebidas; y en tal caso sí que *«el apetito, se suele desordenar y la tentación insistir»* y por lo mismo, como se dice en la regla tercera *«se debe tener la mayor y más entera abstinencia»*; es decir, hay que valerse de la templanza y de la penitencia; de las dos a la vez.

REGLA 3ª

TEXTO. 3ª regla. La tercera: acerca de los manjares se debe tener la mayor y más entera abstinencia; porque así el apetito en desordenarse como la tentación en investigar son más prompts en esta parte, y así la abstinencia en los manjares para evitar desorden, se puede tener de dos maneras: la una en habituarse a comer manjares gruesos, la otra, si delicados, en poca cantidad.

³ Gen 3, 19. *Con el sudor de tu rostro comerás el pan.*

[212]

COMENTARIO. – Para conseguir en el uso de los manjares el orden objetivo que buscamos, nos dice San Ignacio que debemos emplear la «*abstinencia*» o sea la privación voluntaria; y no una abstinencia cualquiera, sino «*la mayor y más entera*»; una abstinencia que no se contente con la «*temperancia*», que sólo es privación de lo superfluo, sino que llegue a la «*penitencia*», que es privación de lo conveniente.

No es lo mismo estar ya ordenado que estar ordenándose... Conseguido de una manera permanente este orden, ya no es necesario que la abstinencia sea «*la mayor y más entera*»; puede prescindir ordinariamente de la penitencia y ceder el puesto a una constante templanza. Mientras dure la lucha por el orden y la penitencia lleve la dirección hemos de tener muy presente el límite que repetidamente impone San Ignacio en otros lugares: «*Que no se corrompa el sujeto; ni se siga enfermedad notable*» [83 y 84].

El orden se podrá dar por bien asegurado, cuando ni el apetito «*sea pronto en desordenarse*», es decir cuando no se adelante a la razón y a la voluntad; ni la tentación «*sea pronta en instigar*» perturbando el uso de las potencias espirituales.

REGLA 4ª

TEXTO. 4ª regla. La cuarta: guardándose que no caiga en enfermedad, quanto más hombre quitare de lo conveniente, alcanzará más presto el medio que debe tener en su comer y beber, por dos razones: la primera, porque así ayudándose y disponiéndose, muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrársele el medio que le conviene; la segunda, si la persona se vee en la tal abstinencia, y no con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales fácilmente vendrá a juzgar lo que conviene más a su sustentación corporal. [213]

COMENTARIO. – Lo propio de esta regla es declararnos la **estrategia** que debemos adoptar para llegar a un orden sólidamente establecido. La fórmula de San Ignacio es la siguiente: La **rapidez** en conseguir el orden deseado es ordinariamente proporcional a la **intensidad** con que interviene la penitencia con su norma de abstenerse de lo conveniente, sin que el hombre venga a caer en alguna enfermedad.

Un orden prontamente adquirido es doblemente ordenado y doble don también del alma; es por lo tanto **convenientísimo** lanzarse a su rápida adquisición, pero sin olvidarse nunca de la limitación expresamente declarada por San Ignacio. En este punto, no se contenta el Santo con darnos la regla, sino que añade las razones en que ella se apoya, y son dos.

En **primer lugar** la intensidad de la penitencia es petición de una especial asistencia divina. Es ley de la penitencia, según el Santo, ser medio «*para buscar y hallar alguna gracia o don que la persona quiere y desea, así como si desea haber interna contrición de sus pecados o llorar mucho sobre ellos o sobre las penas y dolores que Cristo nuestro Señor pasaba en su pasión, o por solución de alguna dubitación en que la persona se halla*» [87]. Es también medio particularmente eficaz contra la desolación «*alargarnos en algún modo conveniente de hacer penitencia*» [319].

Nótese que la eficacia de la penitencia no proviene inmediatamente de la penitencia misma

como *ex opere operato*, sino que viene de Dios, el cual cuando nosotros «*nos ayudamos y disponemos*», también se mueve a obrar directamente en nosotros. Idea es ésta muy exacta, y muy arraigada también en San Ignacio. Las transformaciones espirituales del alma son una gracia de Dios y nosotros no hacemos más que prepararles el camino. Los mismos Ejercicios no son otra cosa que «*un modo de preparar y disponer el ánimo*» [1]. El Señor a las veces nos hace ver claramente que Él es el que quita y pone en nuestras almas dándonos consolación sin que medie causa alguna precedente [330]; pero cierto es que de ordinario pide nuestra cooperación.

En conformidad con lo dicho, nos dice ahora San Ignacio que en el caso presente de buscar y hallar el orden en el comer, la penitencia intensa «*muchas veces hará sentir más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrársele el medio que le conviene*». «*Noticias*», «*consolaciones*» y «*divinas inspiraciones*», constituyen el segundo tiempo de hacer sana y buena elección [176] y ya sabemos que ésta es divina y segurísima. Por lo tanto, una penitencia intensa puede ser, según el Santo, un medio rápido y seguro para dar con el orden estable en el comer.

La experiencia personal que la penitencia proporciona puede muy bien ser una segunda razón de la rapidez en hallar el orden deseado. Así, cuando la persona penitente experimenta que con la abstinencia «*no se halla con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales*» cae en la cuenta de que ha llegado a un límite donde no le conviene permanecer y que debe buscar otro medio «*que convenga más a su sustentación corporal*». La serie de estas experiencias graduadas le proporcionarán sin duda alguna ese medio que va buscando.

REGLA 5ª

[214] 5ª regla. La quinta: mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle. De manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal, porque así tome mayor concierto y orden de cómo se debe haber y gobernar.

Creemos además que no es ningún despropósito, el pensar que San Ignacio sacó de la contemplación de la cena la quinta regla para ordenarse en el comer, que dice así: «*Mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira y cómo habla; y procure imitarle*» [214]. Casanovas.

REGLA 6ª

Texto. – La sexta: otra vez mientras come, puede tomar otra consideración o de vida de santos o de alguna pía contemplación o de algún negocio espiritual, que haya de hacer; porque estando en la tal cosa atento, tomará menos delectación y sentimiento en el manjar corporal [215].

REGLA 7ª

Texto. – La séptima: sobre todo se guarde que no esté todo su ánimo atento en lo que come, ni

en el comer vaya apresurado por el apetito; sino que sea señor de sí, así en la manera del comer, como en la cantidad que come [216].

REGLA 8ª

Texto. – La octava: para quitar desorden mucho aprovecha que después de comer o después de cenar o en otra hora que no sienta apetito de comer, determine consigo para la comida o cena por venir, y así conseqüenter cada día, la cantidad que conviene que coma; de la cual por ningún apetito ni tentación pase adelante, sino antes por más vencer todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si es tentado a comer más, coma menos [217].

En el vicio de la gula se puede incurrir de cinco modos⁴, según San Gregorio y Santo Tomás:

En este vicio se puede incurrir de cinco modos (según san Gregorio y santo Tomás): comiendo fuera del momento indicado sin necesidad (*praeproperanter*, es decir, apresuradamente); o comiendo con demasiado ardor (*ardenter*), o exigiendo manjares exquisitos, difíciles de conseguir o de comprar, por lo raros, escasos o caros (*laute*); o comiendo manjares preparados con excesivo refinamiento (*studiose*) o bien comiendo en exceso (*nimis*).

- Apresuradamente: comiendo fuera del momento indicado sin necesidad. Comer fuera de horario. ¿Qué significa fuera de horario? Fuera del desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena. Es muy común, por ejemplo, cuando se reciben encomiendas, o cuando se pasa por el “Panteón”, y, sobre todo, en la vacaciones que abrimos la heladera constantemente, a toda hora.

Por supuesto que tampoco hay que ser “aparatos”. Si estoy en el apostolado: “No, señora, gracias, pero no puedo comer fuera de horario”; o si me convidan un caramelo en la hora de estudio, no voy a esperar al almuerzo para comerlo de postre; o en caso de necesidad. Si recibo una encomienda, puedo dejar algo para el “Panteón” y si dejo para la casa, se puede picar algo en el recreo de la hora de estudio.

- Ardientemente: comiendo con demasiado ardor.

- Suntuosamente: exigiendo manjares exquisitos (difíciles de conseguir o de comprar, por ser raros, escasos o caros).

- Aplicadamente: manjares preparados con excesivo refinamiento.

- Demasiado: comiendo en exceso.

Con respecto al pecado de gula, cabe una **aclaración**:

En cuanto a la gravedad del pecado, la gula ordinariamente no suele pasar de pecado venial. Pero puede llegar a ser mortal cuando se prefiere el deleite a los preceptos de

⁴ cf. Dr. Miguel Ángel Fuentes, “Revestíos de Entrañas de Misericordia, p. 288

Dios, así por ejemplo: cuando se quebranta un precepto (por ejemplo, ayuno o abstinencia) grave por el placer de comer o beber; cuando se realiza sabiendo de 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 (el que se gasta el sueldo de un mes en una cena); o cuando se da grave escándalo con ello.

Y un agregado:

Entre las consecuencias de la gula, o pecados derivados de ella (como vicio capital que es), santo Tomás, siguiendo a san Gregorio, cita entre las principales consecuencias: la torpeza de entendimiento, porque adormece y hace pesado el cerebro; la alegría desordenada, que ocasiona imprudencias; la locuacidad excesiva, la chabacanería y ordinariez en las palabras y en los gestos, que proviene de la falta de lucidez intelectual y finalmente la lujuria.