

## LA TEMPLANZA.

### *¿Qué significa “templanza”?*

*Cuando era niño me preguntaba a menudo, al oír usar la palabra “templanza”, qué quería decir, desde el momento que para mí (como para todos los niños, pienso) era una palabra difícil.*

*En estos días, al hojear los vocabularios me di cuenta del verdadero significado de esa palabra: la capacidad de satisfacer con equilibrio y moderación los propios instintos y deseos. Entonces a la templanza están ligadas muchas otras virtudes más fáciles de entender: dominio de sí mismo, orden y mesura, armonía, equilibrio, auto-control; se trata de actitudes muy importantes.*

### *¿Cuál es la fuente de la templanza?*

*Afrontar el tema de la templanza, desde el punto de vista de la tradición cristiana, significa que nuestro tema sobre la ética se convierte en un tema ascético, espiritual, es decir, un tema que tiene que ver con el camino del hombre que, venciendo a sí mismo, va hacia la imitación de Jesús, hacia la semejanza con Dios. Existen también pasajes bíblicos que, en el contexto del dominio de las propias pasiones, hablan de la imitación de Cristo, de la necesidad de seguir el Espíritu que esté en Jesús.*

- ❖ Por ejemplo, San Pablo recomienda a los gálatas: “Los que son de Cristo Jesús, han crucificado la carne con sus pasiones y sus apetencias. Si vivimos según el Espíritu, obremos también según el Espíritu” (Ga 5, 24-25).*
- ❖ O bien: “Despojémonos de las obras de las tinieblas y revistámonos de las armas de la luz. Como en pleno día, procedamos con decoro: nada de comilonas y borracheras; nada de lujurias y desenfrenos; nada de rivalidades y envidias. Revestíos más bien del Señor Jesucristo y no os preocupéis de la carne para satisfacer sus concupiscencias” (Rm 13, 12-14).*

*Entonces, la templanza es imitación de Cristo, porque Jesús es modelo de equilibrio, de dominio de sí mismo: toda su vida se caracteriza por su moderación,*

*así como su pasión y su muerte. Jesús es temperante en sus impulsos, en su vivacidad, en el entusiasmo, en la creatividad, en el amor a todas las criaturas; Jesús ama a las personas, habla con amor de los animales, de las flores, del cielo. En Él existe esa armonía que mantiene unidos los deseos, los instintos, las emociones para hacer de ellos un organismo bien unificado.*

*También en la vida de los santos contemplamos este esplendor de la templanza: basta pensar en Francisco de Asís y su apasionamiento santo, siempre controlado, en su amor a todas las criaturas, en su capacidad de alegrarse.*

*Jesús y los santos nos atestiguan que la templanza no es sinónimo de frialdad, de rigidez, de insensibilidad – como a veces se piensa -, sino que es sinónimo de armonía, de orden y por consiguiente, de creatividad y de alegría.*

### ***¿Dónde se ejercita la templanza?***

*Después de haber visto cual es el significado del vocablo “templanza” y haber comprendido que esta virtud tiene su fuente ante todo en la imitación de Jesús, tratemos de responder a la pregunta: ¿dónde se ejercita la templanza? “La templanza es la virtud moral que modera la atracción de los placeres y hace a las personas capaces de equilibrio en el uso de los bienes creados. Ella asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos dentro de los límites de la honestidad” (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1.809).*

*La templanza, se ejercita por consiguiente, en las realidades arriba mencionadas: los bienes creados, los instintos, los placeres, los deseos.*

*Me parece útil subrayar cinco grandes aspectos o ámbitos de la existencia en los cuales debemos vivir la templanza.*

#### ***1. Templanza como moderación en la comida y en la bebida.***

*En este caso, ella tiene que ver con la abstinencia, con el ayuno, con el cuidado de la salud, con la dieta cuando se sigue no por motivos de belleza o de línea, sino para mantener sano el físico. La templanza se opone evidentemente a los excesos del alcohol y de la droga. Hemos visto que, en el pasaje de la Carta a los Romanos, Pablo subraya la moderación en el*

*alimento y en las bebidas y recomienda evitar los desenfrenos y las borracheras.*

2. *Templanza como control de los instintos sexuales.*

*En la misma Carta a los Romanos, Pablo exhorta a vivir "no en impurezas y desenfrenos". Se trata del tema de la castidad, de la guarda de los sentidos de los ojos, de la fantasía y de los gestos; del buen uso de la televisión, del cuidado en las lecturas, periódicos, etc.*

*Opuestos a esa templanza son todos los desórdenes sexuales, hasta las perversiones que causan luego los delitos.*

3. *Templanza como equilibrio en el uso de los bienes materiales, en particular del dinero. "Los que quieren enriquecerse caen en la tentación, en el lazo y en muchas codicias insensatas y perniciosas que hunden a los hombres en la ruina y en la perdición. Porque la raíz de todos los males es el afán de dinero". (1 Tm 6, 9-10).*

*Se trata de todo el tema de la avaricia, de la corrupción administrativa y política que nace de la avidez personal o de grupo. Hemos hablado de esto a propósito de la virtud de la justicia, pero vuelve ahora porque la templanza es la que arranca las raíces de la avidez que crea injusticias.*

*En este tercer aspecto, la templanza concierne también el lujo los gastos excesivos en la indumentaria, en la casa, en tener una segunda y una tercera casa, en las diversiones; ella en efecto ayuda a alcanzar la moderación que conviene a la situación de cada uno y que no es exceso, ostentación, despilfarro.*

4. *La templanza como justo medio en la búsqueda de honores y éxito. "Todo lo que hay en el mundo, la concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la jactancia de las riquezas no viene del Padre, sino del mundo" (1Jn 2, 16).*

*En este sentido, la templanza va unida a la humildad, la modestia, la sencillez en el comportamiento; y es contraria a la arrogancia, a la ostentación, a la búsqueda exagerada del poder.*

- 5. El último aspecto es el de la templanza como dominio de la irascibilidad. La templanza nos ayuda (o mejor: nos enseña) a dominar el nerviosismo, las irritaciones, los arrebatos de ira, las pequeñas y grandes venganzas, incluso en el ámbito de la familia, de la amistad.*

*Es la virtud que mantiene a la persona en ese equilibrio fuerte que es necesario para reaccionar bien frente al mal, para reprender bien o castigar bien cuando fuere el caso. Si en cambio, falta el dominio del instinto de la irascibilidad, se corre incluso el riesgo en familia de dejarse llevar hacia las contiendas, las impaciencias graves, al despecho o, por el contrario, a dejar que lo hagan todo sin intervenir nunca.*

*La templanza es el camino intermedio, es saber moderar las exigencias justas de seriedad y severidad con actitudes de comprensión y de perdón.*

### ***¿Por qué es importante la templanza?***

*Las cinco actitudes que he subrayado permiten comprender cómo la templanza afecta toda la vida cotidiana y la afecta para hacerla serena y capaz de un verdadero disfrute. Por ejemplo, el dominio de sí mismo exigido y promovido por la templanza es fuente de auténtico goce incluso sensible, de pequeñas alegrías y satisfacciones de la vida. Por el contrario, el desenfreno, la intemperancia, el querer verlo todo, saberlo todo, es fuente de rigidez, de nerviosismo y genera un entorpecimiento de los sentidos que llega luego al tedio y quita la serenidad y la paz.*

*Entonces, la templanza es importante porque hace hermosa y armónica la vida. Si pasamos a la razón contraria: vemos cómo la vigilancia sobre sí mismos es importante porque los instintos, si se los abandona a sí mismos, vienen a ser destructivos.*

*La Carta de Pablo a Timoteo, ya citada, habla de "ruina y perdición" provocadas por las "codicias insensatas y perniciosas" y por el hecho de que uno se atormenta con muchos dolores cuando se da campo a esas codicias.*

*La razón filosófica se halla en el hecho que, a diferencia de los animales que se auto-regulan con precisión por motivo de los instintos, el hombre debe aprender a regular sus instintos con la razón y la voluntad. "No te dejes arrastrar por tu deseo y tu fuerza para seguir la pasión de tu corazón" (Si 5, 2), no te fíes de la fuerza arrolladora de tu instinto. Si habláramos a los animales, podríamos decir tranquilamente: sigue tu instinto. Pero el hombre debe guiar su comportamiento con la razón, la reflexión, la razón iluminada por la fe.*

*El empeño para obrar así se llama también ascesis, ejercicio, entrenamiento: se trata de una autoeducación de la voluntad, que parte de la inteligencia y de la racionalidad.*

*Y todos sabemos que es muy importante entrenarnos con sacrificios en el dominio de nosotros mismos, mediante las pequeñas renunciaciones. Allí donde los muchachos no reciben ayuda para renunciar a alguna cosa, sino que se les concede todo, nunca se entrenarán ni se educarán en el dominio de sí mismos. Por consiguiente hay que aprender a hacer de buena gana sacrificios pequeños y espontáneos, porque ésta es la gran lección tradicional de la templanza cristiana.*

### **Comunicar la Palabra.**

*Sugiero, en fin, cuatro preguntas para una reflexión sobre la virtud de la templanza.*

*1.- "Sed sensatos y sobrios para daros a la oración" (1 P 4, 7). A partir de la exhortación de Pedro podríais preguntaros: ¿cuál es la relación entre la templanza y la oración? ¿Por qué la templanza ayuda a la oración, y la intemperancia, el desenfreno, la gula, la curiosidad, la morbosidad dan muerte a la oración? A menudo afirmamos que no sabemos orar, pero deberíamos ir hasta las raíces, es decir, frenar ante todo las pasiones y los instintos incluso en las cosas pequeñas.*

*2.- ¿Cómo se piensa y se habla hoy de la virtud de la templanza, tanto en sí misma como en los cinco ámbitos que he indicado? ¿Qué piensa la gente, cómo la valora,*

*qué dice de ella? Trataremos de hacer una encuesta y tal vez nos reconoceremos en los juicios demasiado fáciles de la gente.*

*3.- ¿Qué daños derivan – en la vida personal, en las familias, en la sociedad – de la falta de dominio de sí mismo en los cinco ámbitos en los que nos hemos detenido?*

*4.- ¿Cómo educarnos y educar - en familia, en el oratorio, en la parroquia – para el dominio de nosotros mismos? ¿Cómo podemos dejar de olvidar esta virtud tan olvidada?.*