

CAMINO HACIA DIOS

251



La Templanza

Siguiendo el camino propuesto por el Apóstol Pedro en su escalera espiritual, luego de la *areté* (virtud) y la *gnosis* (conocimiento) él nos invita a vivir la *enkráteia*. Este vocablo griego que utiliza en *2Pe* 1,6 se suele traducir al castellano como templanza o dominio propio. Como sabemos, el ser sobrios y moderados en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones es algo necesario en el uso de las cosas buenas de la vida y un escalón más para avanzar por el camino de la santidad. «El cristiano —decía el Papa Benedicto XVI— debe ser disciplinado para encontrar el camino y llegar realmente al Señor»¹.

La etimología de esta palabra ayuda mucho a comprender su significado. *Enkráteia* viene de una palabra griega que significa tener poder o señorío sobre las cosas. Con el tiempo se empezó a utilizar también con frecuencia para referirse a la disciplina personal, en especial con relación a los sentidos y emociones. Es decir, se com-

prendía como un dominio propio ante los placeres del cuerpo y los deseos. En la antigüedad algunos filósofos griegos y romanos decían que el hombre necesitaba una indiferencia emocional frente a los avatares de nuestra existencia. Consideraban las pasiones como algo malo e irracional, y por eso proponían una “apatía”, es decir, una “ausencia de pasiones”.

Sin embargo, ¡qué distintos somos! Las emociones, las pasiones, los sentimientos, son parte de nosotros y no es necesario negarlos ni eliminarlos. San Juan Pablo II decía que «dominarse a sí mismo y dominar las pasiones propias no significa en absoluto hacerse insensibles o indiferentes; la templanza de la que hablamos es una virtud cristiana, que aprendemos en las enseñanzas y en los ejemplos de Jesús, y no en la llamada moral “estoica”»². Comprender esto es importante porque puede ser que a veces pensemos que el dominio al cual nos llama el Señor Jesús es negación de una parte de nosotros. El horizonte de la *enkráteia*, por el contrario, es siempre positivo y apunta a que vivamos con rectitud y dominio personal pues los sentimientos, las pasiones, los gozos y las emociones forman parte de nues-

tra realidad como personas y en cuanto tales deben ser integradas en el horizonte de una vida santa.

En la vida cristiana

La templanza, que es moderación y control de los pensamientos, de los afectos y del comportamiento en las cosas temporales —aun cuando estas no sean malas en sí mismas—, es una gran virtud y muy necesaria en la vida cristiana. Es, como hemos señalado, un camino positivo de dominio sobre uno mismo y sobre lo que el mundo nos ofrece. «El hombre moderado —añadía San Juan Pablo II— es el que es dueño de sí. Aquel en que las pasiones no predominan sobre la razón, la voluntad e incluso el “corazón”. ¡El hombre que sabe dominarse! Si esto es así, nos damos cuenta fácilmente del valor tan fundamental y radical que tiene la virtud de la templanza. Esta resulta nada menos que indispensable para que el hombre “sea” plenamente hombre»³.

Es importante recordar que si el apóstol Pedro nos invita a vivir la templanza es porque sabe que esas mismas emociones y pasiones que hay en nosotros sí pueden ser ocasión de alejarnos del camino de la santidad. En este sentido, no podemos dejar de considerar el efecto real que tienen sobre noso-

La templanza es un camino positivo de dominio sobre uno mismo y sobre lo que el mundo nos ofrece.

tros las consecuencias del pecado, que nos debilita e inclina al mal⁴. En nuestro tiempo, en medio de una sociedad que exagera los sentidos y nos invita constantemente a dejarnos llevar por ellos como si en ello radicara nuestra libertad, la *enkráteia* se vuelve una virtud particularmente necesaria. La templanza aparece hoy en día como un horizonte que va contra la corriente de los tiempos actuales. Ya nos lo recordaba San Pablo: Debemos «vivir con moderación, justicia y piedad en el siglo presente» (*Tt 2,12*).

Buscar la corona incorruptible

Como vemos la *enkráteia* no es una virtud que se comprende exclusivamente como represión, freno, limitación o una especie de “cerrojo”. Ahora bien, no hay que olvidar que a veces la templanza sí tiene un componente, en cierto sentido, restrictivo. Lo expresaba bien San Pablo cuando decía: «Los atletas se privan de todo; y eso ¡por una corona corruptible!; nosotros, en cambio, por una incorruptible» (*1Cor 9,25*).

Ello quiere decir que a veces la templanza nos puede llevar a renunciar a cosas que son lícitas en sí mismas. De hecho muchas cosas de la vida exigen cierta renuncia. Lo vemos, quizás de modo muy sencillo, en el deporte. Muchos profesionales del deporte deben renunciar a distintas cosas para poder dedicarse mejor a lo que hacen. No llama la atención, por ejemplo, si un futbolista renuncia a salir una noche cuando al día siguiente tiene un compromiso deportivo, o se priva de ciertas comidas o bebidas en vistas a su desem-

peño físico. Nadie tampoco se escandaliza de una nadadora que pasa varias horas al día entrenando en una piscina.

¿Cuál es el sentido de renunciar a algo que en sí es legítimo e incluso bueno? La respuesta no es difícil de hallar. Lo hacemos apuntando a un fin mayor. Se renuncia en un determinado momento a algo bueno para alcanzar un bien que es mejor. Es similar a lo que vivimos, por ejemplo, en la Cuaresma, donde la dinámica de purificación y preparación nos invita a que renunciemos a ciertas cosas que no son malas en sí mismas con la intención de llegar mejor preparados a la celebración de Semana Santa.

Cabe resaltar, sin embargo, cómo a veces las renunciaciones que uno debe realizar para una vida cristiana más madura nos son más difíciles de realizar. Somos capaces de renunciar a tantas cosas cuando realmente queremos algo que nos gusta (y que en muchas ocasiones no necesitamos) pero no siempre tenemos la misma actitud con aquello que se relaciona directamente con nuestra santidad. Entonces sobrevienen miles de excusas para evitar renunciar a lo que nos haría bien dejar. En la vida cristiana esas renunciaciones tienen como fin la santidad, y en cierto sentido, no son sólo renunciaciones, sino opciones positivas por una vida cada vez más plena en Cristo.

Una mirada justa

Como hemos podido resaltar, la vivencia de la templanza hace referencia, en cierto modo, a lo que es externo a nosotros. Ello nos lleva a señalar dos aspectos más de la vivencia de esta virtud para enfrentar correctamente tanto los desafíos de la vida cristiana como las mismas tentaciones que nunca faltan en el seguimiento de Cristo.

En primer lugar, este dominio propio exigirá un interior cada vez más armonizado y reconciliado,

que es precisamente al que San Pedro nos invita con la virtud (*areté*) en el primer escalón de su escalera espiritual. En segundo lugar exigirá una mirada cada vez más justa y equilibrada sobre la realidad para poder juzgarla y vivir con coherencia nuestro compromiso cristiano. «Templanza —nos dice el Papa Francisco— es sentido de la medida». Alcanzar este «sentido de la medida»⁵ es posible sólo cuando, en apertura al Espíritu, miramos cada vez más nuestra vida y nuestra realidad con los ojos de Dios.

Solo a partir de esa mirada —a la que hace referencia la *gnosis* como segundo escalón de la escalera espiritual— daremos el justo valor a todo lo que nos rodea y podremos ser moderados en nuestra vida o discernir mejor cuándo conviene renunciar a algo lícito con vistas a un bien mayor.

Nos ayuda a vivir la *templanza (enkráteia)*: la armonía y reconciliación interior que nos da la *virtud (areté)* y la mirada de la realidad que nos proporciona el *conocimiento (gnosis)*.

Quien vive la *enkráteia* no se engaña ni se hace ilusiones respecto de dónde está su verdadera realización, y tiende a mantenerse como señor de sí mismo en el uso de los dones a su disposición.

Como vemos la templanza sólo se entiende si es en primer lugar una opción por el Señor Jesús. En esa opción por el Señor encontramos luz y fuerza para valorar e integrar según su Plan tantas cosas buenas que tiene la vida. El cristianismo, incluso cuando implica renuncia a ciertas cosas, siempre es un sendero de opción por el amor, por Dios que nos ama y quiere siempre lo mejor para nosotros. No hay dobles estándares para el cristiano, sino una sola y única medida: el Señor Jesús.

1. Benedicto XVI, *Homilia*, 25/2/2009. 4. Ver *Catecismo de la Iglesia Católica*,
2. Juan Pablo II, *Catequesis*, 22/11/1978. n. 405.
3. Juan Pablo II, *Catequesis*, 22/11/1978. 5. Francisco, *Discurso*, 31/3/2014.

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

1. ¿Qué es la templanza?
2. ¿Por qué es necesaria la templanza en la vida cristiana?
3. ¿Por qué, como dice Juan Pablo II, la templanza es indispensable «para que el hombre “sea” plenamente hombre»?
4. ¿Cómo puedo vivir mejor la templanza en mi vida cotidiana?

GUÍA PARA LA ORACIÓN

1. Invocación inicial

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

2. Preparación

- a. Acto de fe en la presencia de Dios.
- b. Acto de esperanza en la misericordia de Dios.
- c. Acto de amor al Señor Jesús y a Santa María.

3. Cuerpo

- a. **Mente:**
- Medito en el *en sí* del texto.
- Medito en el *en sí-en mí* del texto.
- b. **Corazón:**
- Elevo una plegaria buscando adherirme cordialmente a aquello que he descubierto con la mente y abriéndole mi corazón al Señor.

c. Acción:

- Resoluciones concretas.

4. Conclusión

- Breve acto de agradecimiento y súplica: al Señor y a Santa María.
- Rezo de la Salve u otra oración mariana.

5. Innovación final

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

CITAS PARA LA ORACIÓN

En la escalera espiritual de San Pedro:

2Pe 1,6.

Dominio de uno mismo:

Sir 18,30, *2Mac* 5,34,
Hch 24,25, *1Pe* 1,14.

En vistas a un fin mayor:

1Cor 9,25.

Es fruto del Espíritu:

Gál 5,25; *2Tim* 1,7.

