

## ¿ QUÉ ES LA TEMPLANZA?

- La **TEMPLANZA** es la virtud que regula en el hombre, la búsqueda del placer y el uso de los bienes creados. Trataremos de explicarte qué significa esto: Dios ama muchísimo a los hombres y ha creado **TODAS LAS COSAS** para

que las utilicen para su bien. Por ejemplo ha creado las plantas para que el hombre pueda comer, sacar medicinas y otros productos; Dios ha creado los animales para que le ayuden al hombre en su trabajo y le den alimento; Dios ha creado el agua para calmar su sed ...

Dios quiso también que el hombre tuviera **PLACER**, es decir que disfrutara, que sintiera bonito al usar de todo esto que El había creado.

Sin embargo, el uso de los bienes y la atracción al placer debe hacerse **CON MEDIDA**, no con exceso. La **TEMPLANZA** es lo que te ayuda a ser medido, equilibrado.

## TEMPLANZA EN EL COMER

- Dios creó al hombre con la necesidad de comer para poder vivir, poder crecer, para tener energía. Y fíjate qué Padre tan amoroso es, que además quiso que sintiéramos placer en esto.

Para ello nos dió el sentido del gusto, por el cual podemos saborear la comida.



Adquiere la costumbre en tu casa de **DAR GRACIAS A DIOS POR LOS ALIMENTOS** que te permite poner en tu mesa.

Alguien de la familia puede recitar antes de comer una oración como ésta :

**"Señor: te damos gracias por estos alimentos , que dados por tu bondad vamos a tomar. Amén".**

- Sin embargo, debes ser moderado en el comer : evitar comer y comer y comer sin medida, tratar de comer sencillo. Es pecado de **GULA** el abusar de la comida.

- Puedes dar un valor grande a este acto tan sencillo como es el de comer.

Puedes ofrecer un sacrificio a Dios, cuando te sirven algo que no te gusta y te lo comes, o por el contrario, cuando es algo que te agrada muchísimo y te aguantas de comer en gran cantidad.

Imagínate cómo se sentarían a la mesa San José, La Virgen y el Niño Jesús. Trata de que tu familia se parezca a ésta.

## TEMPLANZA EN EL BEBER

- El hombre ha hecho algunas bebidas como el pulque, el mezcal, la cerveza, el ron, el tequila, el vino... que tienen alcohol. Estas bebidas sa-ben bien; el problema es que cuando las tomas en exceso te **EMBORRACHAS**.

- Una persona borracha no tiene control sobre si mismo y puede pensar, decir y hacer cosas peligrosas, malas, que lo hieran a él o a los demás, y que lo induzcan al pecado.



- Y lo peor es que si bebes seguido, se te hace un **VICIO**, y después no puedes estar sin el alcohol.

- ¡Cuántos ridículos, cuántos accidentes, cuántos hijos golpeados y familias destruidas, cuántas tonterías dichas y hechas; y todo por unas copitas de más!

- ¿Ves qué riesgo tan grande es beber alcohol?

- Si te da por tomar, piensa : ¿qué vale más : mi persona, mi familia, el ejemplo que doy a mis hijos... o el beber y estar un rato borracho?

- La embriaguez voluntaria, que lleva a la pérdida total de los sentidos , es decir, pegarse una buena borrachera o drogarse , es **PECADO MORTAL** porque se atenta contra el propio cuerpo.

## TEMPLANZA EN EL DESCANSO

- Dios Nuestro Señor quiere que trabajemos y descansemos. Lo malo es que hay unos que descansan demasiado.

- Está bien descansar, dormir lo necesario y lo conveniente, como es natural, para que nuestro cuerpo se relaje y tome fuerzas; pero está mal el ser un "flojo" que no hace nada, que se la pasa sentadote o dormido...

- El que es un vago cae en el pecado de **PEREZA**.



- Reflexiona ¡cuantas cosas buenas puede hacer una persona para ocuparse! Cultivar la tierra, tener un trabajo, aprender a leer, visitar a un enfermo, enseñar el evangelio a sus hijos...

- Dios te ha dado **EL TIEMPO** para que lo aproveches y cuando te llame, te preguntará : ¿En qué usaste el tiempo que Yo te di?

## TEMPLANZA EN EL GASTAR

- La templanza nos enseña también que debemos ser medidos en lo que gastamos, debemos ser ordenados y no gastar más de lo que realmente debemos.
- Verás lo que le pasó a Don Anselmo: Don Anselmo tiene una hija que va a cumplir 15 años. El deseaba festejarla, pero no tenía dinero porque la cosecha había salido mal. A pesar de esto, decidió vender la vaca de la cual sacaba la leche para todos sus demás hijos pequeños, y pedir un dinerito prestado para hacer un mole con los del pueblo. Todo por aquello de que no fueran a decir que ni una fiestecita iba a darle a su hija. después de la fiesta Don Anselmo está endrogado y preocupado. ¿ Valió la pena la fiesta ?



- Si tú siembras tu tierra y te ganas un dinero, o si tienes un trabajo y recibes un sueldo, debes **PENSAR BIEN ANTES DE GASTARLO**. Hay prioridades, o sea, cosas que son más importantes que otras. Lo más importante es: Dar a tu familia un techo, alimento y vestido.

- Ofrecer a tus hijos la oportunidad de educarse. Y después .... vienen las fiestas y las diversiones.

## TEMPLANZA EN EL SEXO

- Dios nos creó hombre y mujer e ideó como los hombres debían de reproducirse.
- Imagínate, Dios permitió al hombre y a la mujer cooperar con El para traer al mundo un nuevo ser; Dios quiso también que este acto ayudara a demostrar y cultivar el amor de la pareja y que llevara consigo un placer.
- El acto sexual es bueno, Dios mismo lo creó. Sin embargo, hay ciertas reglas para éste :
  - a) Solamente se puede realizar **DENTRO DEL MATRIMONIO**, es decir, sólo dos personas de bidamente casadas por la Iglesia pueden vivir juntos, demostrarse su amor y formar una familia.
  - b) No debe realizarse sólo para satisfacer egoístamente tus pasiones. Siempre se debe de tomar en cuenta los deseos del otro esposo y sobre todo la responsabilidad que trae la posibilidad de encargar un nuevo bebé.
- El que comete **ADULTERIO**, es decir, el que es infiel y engaña a su esposo o esposa , o bien tiene relaciones sexuales con su novio o novia antes de casarse, comete **PECADO MORTAL**.

## PROPÓSITO DEL MES :

- San Ignacio de Loyola dijo :  
**"Las cosas debemos usarlas tanto cuanto nos acercan a nuestro último fin y evitarlas totalmente en cuanto nos separan o distancian de él.**
- ¡Reflexiona sobre estas profundas palabras! Este mes, antes de hacer algo, de desear algo, piensa siempre : esta acción, esta cosa, ¿me va a acercar a Dios o por el contrario me va a alejar de El?

# CONOZCAMOS NUESTRA FE CATÓLICA (32)

## La Templanza



- ¿Has escuchado el anuncio que dice: "Nada con exceso, todo con medida" ? Estas palabras deberían hacernos reflexionar en muy diferentes aspectos de nuestras vidas. Cuántas veces se nos pasa la mano en muchas cosas.
- En este folleto te queremos platicar sobre la **VIRTUD DE LA TEMPLANZA**.