

# LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

**Autor:** JUAN PABLO II, (Audiencia, 22 de noviembre de 1978)

## ÍNDICE

1. [Recuerdo del Papa Luciani](#)
2. [Ser moderados o sobrios](#)
3. [El dominio de sí mismo](#)
4. [El ejemplo de Jesús](#)
5. [La belleza "interior" del hombre y de la mujer](#)
6. [El testamento de Juan Pablo I](#)

## **1. Recuerdo del Papa Luciani**

1. En las audiencias de mi ministerio pontificio he procurado ejecutar el "testamento" de mi predecesor predilecto Juan Pablo I. Como ya es sabido, no ha dejado un testamento escrito, porque la muerte le sobrevino de forma inesperada y de repente; pero ha dejado algunos apuntes de los que resulta que se había propuesto hablar, en los primeros encuentros del miércoles, sobre los principios fundamentales de la vida cristiana, o sea sobre las tres virtudes teologales -y esto tuvo tiempo de hacerlo él-, y después, sobre las cuatro virtudes cardinales -y esto lo está haciendo su indigno sucesor-. Hoy ha llegado el turno de hablar de la cuarta virtud cardinal, la "templanza", llevando así a término en cierto modo el programa de Juan Pablo I, en el que podemos ver como el testamento del Pontífice fallecido.

## **2. Ser moderados o sobrios**

2. Cuando hablamos de las virtudes -no sólo de estas cardinales, sino de todas o de cualquiera de las virtudes-, debemos tener siempre ante los ojos al hombre real, al hombre concreto. La virtud no es algo abstracto, distanciado de la vida, sino que, por el contrario, tiene "raíces" profundas en la vida misma, brota de ella y la configura. La virtud incide en la vida del hombre, en sus acciones y en su comportamiento. De lo que se deduce que, en todas estas reflexiones nuestras, no hablamos tanto de la virtud cuanto del hombre que vive y actúa "virtuosamente"; hablamos del hombre prudente, justo, valiente, y por fin, hoy precisamente, hablamos del hombre "moderado" (o también "sobrio").

Añadamos en seguida que todos estos atributos o, más bien, actitudes del hombre, provienen de cada una de las virtudes cardinales y están relacionadas mutuamente. Por tanto, no se puede ser hombre verdaderamente prudente, ni auténticamente justo, ni realmente fuerte, si no se posee asimismo la virtud de la templanza. Se puede decir que esta virtud condiciona indirectamente a todas las otras virtudes; pero se debe decir también que todas las otras virtudes son indispensables para que el hombre pueda ser "moderado" (o "sobrio").

### **3. El dominio de sí mismo**

3. El mismo término «templanza» parece referirse en cierto modo a lo que está "fuera del hombre". En efecto, decimos que es moderado el que no abusa de la comida, de la bebida o de los placeres; el que no toma bebidas alcohólicas inmoderadamente, no enajena la propia conciencia por el uso de estupefacientes, etc. Pero esta referencia a elementos externos al hombre tiene la base dentro del hombre. Es como si en cada uno de nosotros existiera un "yo superior" y un "yo inferior". En nuestro "yo inferior" viene expresado nuestro "cuerpo" y todo lo que le pertenece: necesidades, deseos y pasiones, sobre todo las de naturaleza sensual. La virtud de la templanza garantiza a cada hombre el dominio del "yo superior" sobre el "yo inferior".

¿Supone acaso dicha virtud humillación de nuestro cuerpo? ¿O quizá va en menoscabo del mismo? Al contrario, este dominio da mayor valor al cuerpo. La virtud de la templanza hace que el cuerpo y nuestros sentidos encuentren el puesto exacto que les corresponde en nuestro ser humano. El hombre moderado es el que es dueño de sí. Aquel en el que las pasiones no predominan sobre la razón, la voluntad e incluso el "corazón". ¡El hombre que sabe dominarse a sí mismo! 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. Basta ver a alguien que ha llegado a ser "víctima" de las pasiones que lo arrastran, renunciando por sí mismo al uso de la razón (como, por ejemplo, un alcoholizado, un drogado), y comprobamos claramente que "ser hombre" quiere decir respetar la propia dignidad y, por ello y además de otras cosas, dejarse guiar por la virtud de la templanza.

### **4. El ejemplo de Jesús**

4. A esta virtud se la llama también «sobriedad». ¡Es verdaderamente acertado que sea así! Pues, en efecto, para poder dominar las propias pasiones: la concupiscencia de la carne, las explosiones de la sensualidad (por ejemplo, en las relaciones con el otro sexo), etc., no debemos ir más allá del límite justo en relación con nosotros mismos y nuestro "yo inferior". Si no respetamos este justo límite, no seremos capaces de dominarnos. Esto no quiere decir que el hombre virtuoso, sobrio, no pueda ser "espontáneo", ni pueda gozar, ni pueda llorar, ni pueda expresar los propios sentimientos; es decir, no significa que deba hacerse insensible, "indiferente", como si fuera de hielo o de piedra. ¡No! ¡De ninguna manera! Es suficiente mirar a Jesús para convencerse de ello. Jamás se ha identificado la moral cristiana con la estoica. Al contrario, considerando toda la riqueza de afectos y emotividad

de que todos los hombres están dotados -si bien de modo distinto: de un modo el hombre y de otro la mujer, a causa de la propia sensibilidad-, hay que reconocer que el hombre no puede alcanzar esta espontaneidad madura si no es a través de un dominio sobre sí mismo y una "vigilancia" particular sobre todo su comportamiento. En esto consiste, por tanto, la virtud de la "templanza", de la "sobriedad".

[Volver al índice](#)

## **5. La belleza "interior" del hombre y de la mujer**

5. Pienso también que esta virtud exige de cada uno de nosotros una humildad específica en relación con los dones que Dios ha puesto en nuestra naturaleza humana. Yo diría la "humildad del cuerpo" y la "del corazón". Esta humildad es condición imprescindible para la "armonía" interior del hombre: para la belleza "interior" del hombre. Reflexionemos bien sobre ello todos, y en particular los jóvenes y, más aún, las jóvenes en la edad en que hay tanto afán de ser hermosos o hermosas para agradar a los otros. Recordemos que el hombre debe ser hermoso sobre todo interiormente. Sin esta belleza todos los esfuerzos encaminados sólo al cuerpo no harán -ni de él, ni de ella- una persona verdaderamente hermosa.

Por otra parte, ¿no es precisamente el cuerpo el que padece perjuicios sensibles y, con frecuencia, graves para la salud, si al hombre le falta la virtud de la templanza, de la sobriedad? A este propósito podrían decir mucho las estadísticas y las fichas clínicas de todos los hospitales del mundo. También tienen gran experiencia de ello los médicos que trabajan en consultorios a los que acuden esposos, novios y jóvenes. Es verdad que no podemos juzgar la virtud basándonos exclusivamente en criterios de la salud psico-física; pero, sin embargo, hay pruebas abundantes de que la falta de la virtud, de la templanza, de la sobriedad, perjudican a la salud.

[Volver al índice](#)

## **6. El testamento de Juan Pablo I**

6. Es necesario que termine aquí, aunque estoy convencido de que el tema queda interrumpido, más bien que agotado. A lo mejor un día se presenta la ocasión de volver sobre él. Por ahora es suficiente. De este modo he tratado de ejecutar, como he podido, el testamento de Juan Pablo I. A él pido que rece por mí cuando tenga que pasar a otros temas en las audiencias del miércoles.