MES DE MARÍA, DÍA 22. VIOLA MORADA (ALHELÍ). ABSTINENCIA Y SOBRIEDAD.

Viola simple y doble o alhelí. Es una de las primeras en florecer; en condiciones favorables abunda en flores. Es fácil en su cultivo, muy variada en sus colores.

El beato Francisco Palau asocia la flor de viola morada simple y doble con las virtudes de la abstinencia y la sobriedad; virtudes que moderan a una persona, por ejemplo, en el comer y en el beber, y se ejercitan con el ayuno. Los vicios opuestos a estas virtudes son la gula y la embriaguez.

¿Te vas corriendo a la despensa cuando te sientes deprimido o molesto? Encontrar consuelo en la comida (o en otras realidades) es común, y es parte de una práctica llamada alimentación emocional. También ocurre en nuestra vida de creyentes. Afecta a los hombres, igual que a las mujeres. Puede ser causado por varios factores, incluyendo el estrés, cambios hormonales o ansiedad.

Consumo compulsivo, sea de comida, sea de otros bienes, es una forma de llenar el vacío y crear una falsa sensación de plenitud. Incluso uno puede sentir culpa o vergüenza después de "consumir" un bien de esta manera, y llegar a vivir en el círculo vicioso de una adicción: consumo, autocastigo, angustia, consumo…

Palau propone una pauta para ser moderados: atender las necesidades vitales. Usar de los bienes con moderación, abstenerse de la suntuosidad, de los gastos inútiles y supérfluos… Sin olvidar que el propósito principal es atender las necesidades de la naturaleza, no deleitarse o complacer con peligro para la salud del alma y del cuerpo. La abstinencia y la sobriedad van juntas.

La intención para este día:

Que crezcamos en la conciencia solidaria y que la abstinencia y sobriedad, material y spiritual, de los creyentes redunden en beneficio de los que están faltos de los bienes.

Me pregunto:

- ¿Cómo practico las virtudes de la abstinencia y la sobriedad en medio de la ansiedad?

Pido a María que me ayude a iluminar mi conciencia con respecto a mis tendencias en el tiempo de la angustia emocional.

Me comprometo a dedicar tiempo para revisarlo.

Señora: Os ofrezco un ramillete de violas, color morado, símbolo de mi abstinencia y sobriedad. Yo os prometo batallar con estas armas contra la gula y sus cinco hijas: la alegría vana, la bufonería, la inmundicia, la charlatanería y la estupidez. Recibid, Señora, esta mi ofrenda, y dad fuerza a mis propósitos.

Día 22

Flor: EL ALHELI MORADO
Virtud: La abstinencia y la sobriedad

Carmelitas Misioneras Teresianas