

VER:

Desde hace tiempo escuchamos ensalzar los beneficios que la dieta mediterránea tiene para la salud, y que incluso en países que no la tienen buscan fomentarla por lo saludable que es. Por lo que desde hace unos años, expertos en nutrición advierten de las consecuencias que está teniendo el abandono progresivo de la dieta mediterránea en las familias. Unas veces son las dificultades económicas y laborales, que hacen que se utilice comida rápida, precocinados, alimentos industriales... ante las dificultades de conciliar la vida familiar. Otras veces se abandona simplemente por comodidad o por seguir una moda. Y nos alimentamos con productos que no proporcionan los beneficios de la dieta mediterránea.

JUZGAR:

Hoy la Palabra de Dios nos invita a reflexionar acerca de cómo alimentamos nuestro espíritu, qué “dieta espiritual” estamos siguiendo. Porque junto a la fe cristiana hoy encontramos otras “espiritualidades”, en algunos aspectos quizá más atrayentes, o simplemente más novedosas y más “de moda”, y son numerosas las personas que las siguen. Incluso entre los propios cristianos no faltan quienes mezclan elementos de la espiritualidad cristiana con elementos de otras espiritualidades, buscando sucedáneos, una vivencia de la fe más “bonita”, más satisfactoria para los sentidos, más individualista... dejando de lado e incluso olvidando lo específico y completo de la espiritualidad cristiana.

Por eso debemos sentirnos cuestionados por la pregunta que hemos escuchado en la 1ª lectura: *¿Por qué gastáis dinero en lo que no alimenta? ¿Y el salario en lo que no da hartura? ¿Esas otras “dietas espirituales” nos hacen sentir bien alimentados, satisfechos?*

Jesús nos ofrece su “dieta”, según lo que también hemos escuchado en la 1ª lectura: *Escuchadme, atentos y comeréis bien, saborearéis platos sustanciosos.*

Además, la “dieta de Jesús” está al alcance de todos, no hay excusas para privarse de ella: *también los que no tenéis dinero; venid... comed sin pagar.*

Y como hemos escuchado en el Evangelio, con la “dieta de Jesús” *comieron todos hasta quedar satisfechos. Incluso hubo de sobra: recogieron doce cestos llenos de sobras.*

La “dieta de Jesús” consiste en un “plato único”: la Eucaristía. Y ese “plato” tiene también un único ingrediente: Él mismo, que es la personificación del Amor de Dios, como hemos escuchado en la 2ª lectura. Él mismo se entrega en la Eucaristía para ser el alimento comunitario de todos los que en su vida se sienten hambrientos, sedientos, pobres...

Y si seguimos la “dieta de Jesús”, descubriremos sus múltiples efectos beneficiosos, sentiremos bien alimentado nuestro espíritu y experimentaremos lo que hemos escuchado en la 2ª lectura: *¿Quién podrá apartarnos del amor de Cristo? En todo esto vencemos fácilmente por Aquél que nos ha amado...*

ACTUAR:

¿Cómo cuido la alimentación de mi cuerpo? ¿Sigo la dieta mediterránea o me la salto, o sigo otras dietas? ¿Cómo alimento mi espíritu? ¿Sigo la “dieta de Jesús”, o me la salto a veces, o bien busco otras “dietas espirituales? ¿Acudo a la Eucaristía como un verdadero hambriento y sediento? ¿Me hace sentir satisfecho? ¿Me siento “fuerte” para afrontar la vida sabiéndome unido a Cristo y a la comunidad?

La Eucaristía es el Sacramento del Cuerpo y Sangre de Cristo, su presencia real. Es Cristo mismo que, con amor y por amor, se nos da como alimento. Sigamos la “dieta de Jesús”, para que nuestro espíritu esté lo mejor alimentado posible; no vamos a encontrar otro “alimento” comparable.

No tenemos excusa para no seguirla, porque está al alcance de todos. Aprovechémosla. Además, así seremos también capaces de dar de comer a otros, como nos pide el Señor, para que **fuertes con la fuerza de la Eucaristía** (oración final de la Misa por los Laicos) descubramos que realmente, como decía san Pablo, por difíciles que sean las circunstancias de nuestra vida, las incertidumbres, los problemas... nada ni nadie *podrá apartarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús, Señor nuestro.*