

**VER:**

Una de las cosas muy buenas que tenemos a nuestro alcance es lo que se conoce como “dieta mediterránea”, rica en frutas, verduras, pasta, arroz, frutos secos, legumbres, aceite de oliva, pescado y aves de corral... Sin embargo, a pesar de los enormes beneficios que esta dieta nos aporta, desde hace unos años se viene advirtiendo que se está produciendo un progresivo abandono de este tipo de alimentación, sustituyéndolo por grasas, azúcares, carnes procesadas... Esto, unido al sedentarismo y a la disminución de la práctica de ejercicio físico, está acarreando unas graves consecuencias: aumento alarmante de la obesidad, problemas cardiovasculares, incluso favorecimiento de algunos tipos de cáncer... Por eso, las autoridades sanitarias están haciendo un urgente llamamiento a recuperar la dieta mediterránea.

**JUZGAR:**

Aunque lo podemos constatar en nuestras parroquias todas las semanas, según el informe del Centro de Investigaciones Sociológicas de abril de 2018, aproximadamente el 68% de los españoles se declara “católico”; pero de ese 68%, sólo un 14% participa habitualmente en la Eucaristía dominical. El resto no participa casi nunca o, como mucho, algunas veces a lo largo del año. Podríamos decir que entre los católicos se está reproduciendo el mismo problema que con la alimentación: la gran mayoría ha abandonado la “dieta católica”, la Eucaristía.

Y esto también acarrea unas consecuencias, tanto a nivel individual como a nivel eclesial y social. A nivel individual, porque llega un momento de nuestra vida en que acabamos sintiéndonos como Elías en la 1ª lectura, que ante los problemas y la falta de esperanza, *se sentó bajo una retama y se deseó la muerte, diciendo: Basta ya, Señor...* Sentimos que no podemos más y nuestra vida no tiene sentido.

A nivel eclesial, esto se traduce en un debilitamiento de parroquias, asociaciones, congregaciones y órdenes religiosas; falta vitalidad, disminuyen las vocaciones y las personas dispuestas a asumir compromisos evangelizadores, nos conformamos con mantener lo que tenemos, sin más.

Y a nivel social, esto favorece el crecimiento de la secularización, puesto que faltan católicos en la vida pública, que sean semillas del Reino en el corazón del mundo. Nuestra sociedad necesita de la presencia y el compromiso de los católicos porque como indica el Papa Francisco, en la medida en que Él logre reinar entre nosotros, la vida social será ámbito de fraternidad, de justicia, de paz, de dignidad para todos. Tanto el anuncio como la experiencia cristiana tienden a provocar consecuencias sociales (E.G. 180).

Ante esta realidad, tienen que resonar con fuerza en nosotros las palabras de Jesús: *Yo soy el pan de la vida... para que el hombre coma de Él y no muera. Y el pan que yo daré es mi carne, para la vida del mundo.* Necesitamos recuperar la “dieta católica”, la Eucaristía, que es infinitamente más que “oír misa los domingos y fiestas de guardar”. Como dijo Benedicto XVI en *Sacramentum caritatis*, es “Misterio que se ha de creer, que se ha de celebrar, y que se ha de vivir”. Requiere la participación consciente y activa, porque es encuentro personal con el mismo Jesucristo, que se hace presente en ella.

Y entonces, alimentados por la “dieta católica”, de la Eucaristía irán surgiendo Equipos de Vida parroquiales donde las personas se forman, oran y comparten la vida, aprendiendo a llevar a la práctica lo que hemos escuchado en la 2ª lectura: *desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos... Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros...*; y así, algunas personas de estos Equipos irán implicándose en diferentes áreas, tanto de la vida parroquial como de la vida social.

**ACTUAR:**

¿Cómo es mi alimentación, sigo la dieta mediterránea? ¿Cómo me alimento espiritualmente, sigo la “dieta católica”? ¿Cómo es mi participación en la Eucaristía? ¿Me hace sentir “fuerte” en el caminar diario? ¿Qué compromiso desarrollo, en la parroquia, en el resto de la Iglesia, o en la sociedad?

Necesitamos recuperar la “dieta católica”, no por precepto sino por necesidad. Como dijo el Papa Francisco: Es fundamental para nosotros comprender bien el valor y el significado de la Santa Misa. No podemos olvidar el gran número de cristianos que, en el mundo entero, en dos mil años de historia, han resistido hasta la muerte por defender la eucaristía; y cuántos, todavía hoy, arriesgan la vida para participar en la misa dominical. Es el mismo Jesús, *para que el hombre coma de él y no muera.* No nos dejemos morir, ni a la Iglesia, ni a la sociedad, por no querer estar bien alimentados, por no querer participar y vivir la Eucaristía.