

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Muchas veces hemos escuchado la frase: “Somos lo que comemos”. Hace unos años, escuchábamos que algunas personas se habían hecho **vegetarianas**. Si vemos la definición en el diccionario nos dice: *“Régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc”*. Y también 2. m. *“Doctrina y práctica de los vegetarianos”*.

Pero actualmente escuchamos que muchos se han hecho **veganos** El veganismo es: *“Actitud consistente en rechazar alimentos o artículos de consumo de origen animal”*.

Como vemos, la alimentación se ha convertido en una doctrina, en una práctica, en una actitud. Todo un estilo de vida. Nos dicen algún artículo al respecto: ***“Lo que comemos es salud integral; salud en la dimensión física, mental, emocional y espiritual”, “Lo que comemos es vida, es energía y nutrientes para poder vivir”, “Lo que comemos es compromiso, concienciación, responsabilidad individual y colectiva”. Por tanto, la expresión “SOMOS LO QUE COMEMOS” encierra todo un lema de vida.***

Y si lo que comemos nos alimenta, transforma nuestra vida, nuestro cuerpo, y se convierte es todo un estilo de vida, nosotros como Cristianos, también tenemos que preguntarnos si “somos lo que comemos”, si se nos nota que recibos el Cuerpo y la Sangre de Cristo.

Nuestro alimento es la Eucaristía, pero si en nuestra vida no se nos nota lo que comemos, ¿qué somos? Hemos de reconocer que muchas veces ni nos acercamos asiduamente a celebrar la Eucaristía dominical, y como mucho lo hacemos por compromiso, en bodas, funerales, Primeras Comuniones... Entonces, ¿cómo vamos a ser lo que comemos?

Si la alimentación refleja el estilo de vida que queremos llevar, la Eucaristía lo es mucho más. Como escribió el Papa Benedicto XVI en *“Sacramentum caritatis”*, es un Misterio que se ha de creer, que se ha de celebrar, que se ha de vivir. Y si no nos alimentamos de la Eucaristía con esta intención, hacemos bien en no comulgar por no estar preparados, porque como nos dice San Justino: *“A nadie le es lícito participar de la Eucaristía si no cree que son verdad las cosas que enseñamos y no se ha purificado en aquel baño que da la remisión de los pecados y la regeneración, y no vive como Cristo nos enseñó”*.

No olvidemos que es Jesús mismo quien nos dice: “Tomad, comed, esto es mi Cuerpo. Tomad, bebed, esta es mi Sangre”, para que recibéndolo, nos transformemos en Él mismo, y con Él, por Él y en Él podamos construir su Reino. Para que hagamos de la Eucaristía todo un estilo de vida, para que nuestra doctrina, nuestra práctica, nuestra actitud en la vida sea Jesucristo mismo. Para que “seamos lo que comemos”, pan partido, repartido y compartido para la vida del mundo.