

Tema 10

08:13 min

ALIMENTO ESPIRITUAL VS. ALIMENTO TERRENAL

Todos sabemos lo que es un alimento. Llamamos alimento a lo que ingerimos, incorporamos a nuestro cuerpo y nos aporta lo necesario para tener salud y crecer. Otras cosas podemos incorporar al cuerpo pero no nos aportan lo necesario para la salud y el crecimiento.

Por eso es importante que dediquemos un ratito a hablar sobre el alimento para el cuerpo y el alimento para el corazón. Son dos clases de alimento: uno debe ser digerido por el cuerpo y otro por el corazón. Uno es terrenal y otro espiritual.

Al alimento terrenal todos lo conocemos, nos gusta y más allá de buscar un fin nutricional, buscamos la satisfacción y muchas veces sentirnos saciados, hacemos fiestas donde la comida es la protagonista y nadie dudaría de esa importancia.

El alimento espiritual si no sentimos la necesidad de buscarlo, no lo procuramos. Es lo que alimenta el corazón, lo que trae paz interior, lo que nos mantiene con fuerza interior, nos consuela y contiene cuando pasamos momentos difíciles, lo que nos da vida interior como seres humanos.

Muchas veces buscamos el alimento espiritual cuando estamos tristes, cuando necesitamos respuestas urgentes, cuando pasamos una crisis y no sabemos qué hacer, cuando nos sentimos por alguna razón, vulnerables; cuando viene una enfermedad, la muerte de un ser querido o cuando pasamos problemas que no vemos cómo se pueden revertir.

Llamamos "alimento espiritual" a los sacramentos y especialmente a la unión con Dios a través de la oración. Para las personas que no conocen a Dios, el alimento espiritual puede ser la búsqueda de brujos, adivinos, la práctica del yoga o terapias alternativas, pero conocer a Cristo es conocer la Gracia que nos alimenta el corazón y nos da una vida que no conocíamos.

Muchas veces crecemos en la oración durante ese tiempo de necesidad pero luego cuando ya no la sentimos, dejamos la oración de lado, de a poco sin a lo mejor habérselo propuesto. Por eso hay que perseverar en ella, pues no es un bastón que podemos usar porque nos hemos roto una pierna, sino que es el oxígeno que necesitamos para caminar día a día. Si para nosotros es sólo un bastón de momento, tenemos que rever qué queremos para nosotros, qué relación buscamos honestamente con Dios...

**¿Que sea un médico para atender una dolencia
o permitirle que sea Padre que nos acompañe y eduque?
Dios es paciente, espera... y en esa espera, Él es Padre,
es todo ternura, todo misericordia.**

Serenidad mental vs. paz interior

Lo que buscamos cuando queremos un cambio interior, cuando estamos en una búsqueda, es estar más serenos.

Para sentirnos más serenos, primero tenemos que saber qué es la serenidad exterior. Igual que el cuerpo no puede crecer si no digerimos el alimento que está en el plato, no podemos sentir la serenidad en el corazón si no buscamos serenarnos por fuera. Muchas veces queremos sentirnos serenos de corazón, pero no estamos en condiciones para ello; de la misma manera que tampoco un chiquito que está haciendo una pataleta porque no le compramos lo que quiere, no está en condiciones de escuchar las explicaciones de los padres; o un adolescente que sólo ve lo que quiere, no va a comprender por qué sus padres le ponen un límite, pues no está dispuesto a escuchar, sino a pelear por lo que quiere.

Lo mismo nos sucede a nosotros cuando estamos perturbados, llenos de cosas y a las corridas, nos cuesta más escuchar nuestro corazón para poder sentir qué nos pasa.

**Dios nos ofrece Su paz
nos ofrece la respuesta a cómo tenemos que vivir esa situación.
¡Somos nosotros los que no lo escuchamos porque,
como un adolescente o un niño caprichoso,
no estamos dispuestos a escuchar!**

Muchas veces no cambiamos nuestras condiciones de vida... o porque nos da pereza, o porque no queremos renunciar a ciertas cosas, como por ejemplo a apagar el celular, para tener la serenidad necesaria para que Dios pueda ayudarnos.

Muchas veces creemos que ciertas cosas que nos dan serenidad, son inspiradas por Dios, pero provienen de lo humano. Nos confundimos porque justamente nos ayudan y nos sentimos mejor. Son el caso de por ejemplo, escuchar música que nos relaja, yoga, técnicas para serenar la mente... eso no es Dios, sino técnicas que nos disponen para sentir serenidad, pero una serenidad en nuestros pensamientos que, aunque es fundamental, no es lo que estamos buscando: la paz de corazón.

No son un alimento espiritual en sí, sino que son medios para serenarnos física y mentalmente, no alimentan el corazón, pero al serenarnos, estamos más predispuestos a escuchar lo que nos pasa adentro, a escuchar nuestro corazón, a escuchar al otro y también a dialogar con Dios.

**Para darle un espacio a Dios en nuestro corazón...
primero tenemos que serenar la mente
y esperar los tiempos a que esa serenidad llegue al corazón...
para poder sentir la serenidad de Dios,
que es diferente a la serenidad mental: es la paz interior.**

La Gracia de Dios

La Gracia de Dios es el alimento de la psiquis, de las emociones y del corazón. Podemos prescindir de ella, igual que podemos prescindir del hierro en el cuerpo, pero hacerlo tendrá consecuencias en la salud. Lo mismo nos ocurrirá si prescindimos de la Gracia de Dios, tendremos consecuencias en nuestro interior que se reflejarán en nuestro actuar, en la convivencia con los demás, pero principalmente, si somos sinceros con nosotros mismos, lo sentiremos en la falta de serenidad, la falta de tolerancia, la falta de paz interior, la falta de prudencia y especialmente por la falta de amor.

La Gracia de Dios la podemos comparar con la savia del árbol. Si el árbol no recibe la savia que lo alimenta, se va secando de a poco. Nosotros somos como un árbol que necesitamos de la Gracia de Dios para darnos vida interior y mejorar nuestra vida con los demás.

La Gracia de Dios nos ayuda a ver qué tenemos que cambiar, a comprender qué es el Amor de Dios y a poder ponerlo en práctica. Cambia nuestra realidad volviéndonos más virtuosos y nos da fuerzas para vivir los valores dentro de una sociedad que atenta permanentemente contra ellos. Podemos compararla con el azúcar del café con leche o del té con leche. Para que esa azúcar endulce, debemos revolver muchas veces, de lo contrario quedará en el fondo sin disolverse. Así como ella debe hacerse una con la infusión, así la Gracia debe hacerse una con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestro actuar.

Podemos comparar el hecho de pedir la Gracia de Dios, con comprar el azúcar; la oración, con poner el azúcar en la infusión y el Amor con revolver con una cuchara. Lo que queda, es el fruto y lo podemos comparar con los cambios en nuestras acciones, en nuestros pensamientos y sentimientos... todo, fruto del Amor.

Canción: “El siempre está” (Fucadema)

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Si explicas todo esto a los hermanos, serás un buen servidor de Cristo Jesús alimentado por las enseñanzas de la fe y de la buena doctrina que siempre seguiste fielmente.”

I Timoteo 4. 6

“Entonces buscarás al Señor, tu Dios, y lo encontrarás, si lo buscas con todo tu corazón y con toda tu alma. Y cuando estés angustiado, porque te habrán sucedido todas estas cosas –al cabo de los años- volverás al Señor tu Dios y lo escucharás.”

Deuteronomio 4. 29, 30

“No hay un árbol bueno que de frutos malos, ni árbol malo que de frutos buenos: cada árbol se reconoce por su fruto. No se recogen higos de los espinos ni se cosechan uvas de las zarzas. El hombre bueno saca el bien del tesoro de bondad que tiene en su corazón. El malo saca el mal de su maldad, porque de la abundancia del corazón habla la boca.”

Lucas 6. 43, 45

“Jesús le respondió: - El que beba de esta agua tendrá nuevamente sed, pero el que beba del agua que yo le daré, nunca más volverá a tener sed. El agua que yo le daré se convertirá en él en manantial que brotará hasta la Vida eterna.-”

Juan 4. 13, 14

Cuestionario 10: “Mi alimento espiritual”

1. ¿Qué significa para mí el alimento espiritual?

- No lo tengo en cuenta en el trajín del día
- No sé lo que significa
- Es imprescindible para sentirme bien
- Es necesario pero me olvido
- Un “salvavidas” en los momentos de dolor o descontrol, pero luego lo dejo.
- Lo que la savia es para el árbol
- Una experiencia de unión con Dios
- Una obligación que cumplo pero casi siempre con aburrimiento y desgano
- Una excusa para encontrarme con amigos
- Otro:

2. ¿En qué situaciones siento que necesito del alimento espiritual?

3. ¿Reconozco cuándo me está haciendo falta la Gracia de Dios? ¿Cómo me siento?

4. ¿En qué situaciones he experimentado el obrar de la Gracia de Dios en mi vida?
¿Cómo me sentí?

5. ¿Cuáles son las actividades que realizo normalmente que no me ayudan a recibir la Gracia de Dios?

6. ¿Cuáles son las actividades que realizo normalmente que me ayudan a abrir mi corazón a la Gracia de Dios?