



Alimenta bien tu alma

## Descripción

Hace unos días estuve compartiendo con un conocido que es científico. Me sorprendió comprobar que se **alimenta** mal y lleva un estilo de vida perjudicial para su salud, considerando que tuvo cáncer y todavía está en seguimiento.

### El que se alimenta en forma dañina

Durante toda la velada que estuvimos juntos no podía estar sentado más de media hora, ya que tenía que pararse a fumar. Nos dijo que al día se fuma hasta tres cajas de cigarrillos. Se **alimenta** a base de carbohidratos complejos, proteína animal y no come ningún vegetal. Además, consume mucho licor.

Me da mucha tristeza ver cómo trata su cuerpo. Pienso que está cavando su propia tumba. También afirma abiertamente que Dios no existe. Lo veo tan rígido en sus pensamientos y posturas, pero ya sabemos que para Dios nada es imposible.

### El que se alimenta saludablemente

En contraste con lo anterior, me he relacionado durante los últimos cuatro años con chicas que han tenido cáncer o que todavía batallan contra esta enfermedad, muchas de las cuales hoy son mis amigas. El común denominador es que han adoptado un estilo de vida saludable.

Suele ser común, que uno de los primeros cambios sea reemplazar el azúcar por varios sustitutos: algunos estudios indican que el azúcar podría alimentar el cáncer. Por ejemplo, para un tipo de examen de seguimiento hay que tomar antes una bebida cargada de azúcar, la cual se deposita en áreas donde haya células cancerosas. El radiólogo las verá como focos o focos de luz blanca.

Yo también modifiqué mi estilo de vida. Al principio fue difícil, pero poco a poco me fui ajustando. A partir de allí, he aprendido a fluir, adaptarme y ser menos rígida.

---

## Contrastes de vida

Me choca que haya personas que hacen todo lo contrario a lo que es conveniente para su salud. Sé que no soy nadie para juzgar. Solo Dios tiene ese poder.

Ahora bien, pienso que igual pasa con el alma de cada uno. Hay quienes viven una vida rodeados de situaciones y personas que no alimentan bien el alma y será difícil encontrar un espacio donde no haya focos o foquitos de luz encendidos.

### ¿Cómo alimentar el alma de otra persona?

Si bien cada uno solo puede hacerse cargo de su propia alma, quisiera poder hacer más por personas que no cuidan su vida interior, pero solo se puede rezar y buscar una ventana por la que pueda hablarles, o compartirles algún escrito o una meditación que les toque una fibra sensible.

Sin embargo, experimenté en mi propia vida, que hay que ser muy cuidadoso en cómo se aborda a las personas que no son creyentes o se han alejado de Dios. Más cuando observamos que están consumidas por la culpa, el odio o el resentimiento, que son alimentos dañinos para el alma.

No es fácil desprenderse de los focos que podamos tener en el alma para abrirnos al perdón de Dios y tener así un alma bien alimentada.

Podrá ser que haya personas que fácilmente buscan ayuda y se convierten, pero a otras les toma más tiempo. Puede ser que sientan vergüenza de lo que han hecho.

Lo que me ha funcionado es sugerirles que primero hablen con un sacerdote. La confesión vendrá después. Lo primero es desahogarse para encontrar paz. Así no sienten tanto miedo de ese nuevo encuentro con Dios. También lo que he hecho es darles la guía para la confesión. A veces pasan meses, pero finalmente dan el paso para confesarse.

**Significa un acompañamiento pausado pero constante, sin avasallar.**



## La oración es alimento para el alma

Los médicos insisten en que las personas que hemos tenido cáncer debemos llevar una vida sana a nivel físico, emocional y espiritual. Por tanto, aparte de la alimentación y el ejercicio físico, es común buscar formas para reducir el estrés y relajarse.

He encontrado en la oración el remedio infalible para mantenerme en la senda de estar cada día más cerca de Dios para ganarme el cielo. Además, la oración sale del alma, y es una de las formas de ejercitarla.

Es así como muchas de las personas que hemos tenido cáncer o nos hemos enfrentado a situaciones límite, hemos encontrado en Jesús al maestro que nos enseñó a que las cruces que llegan a nuestra vida se cargan por amor. Que la oración es el camino para estar cerca de Él y encontrar fortaleza cada día.

## ¿Cómo fortalecer el alma?

Así como se hace ejercicio físico para mantenernos en condiciones para una carrera o una prueba de salud, así mismo el alma necesita ser fortalecida para enfrentar los embates del maligno.

Además, a nivel físico, con los años, se desgastan los huesos, aumenta la grasa corporal y si no hemos sido constantes en el ejercicio, será más difícil empezar una rutina a edad avanzada, cuando ya hay otras situaciones de salud presentes.

Así mismo, el alma puede desgastarse con los años si no la hemos fortalecido para enfrentar tantas cosas que pueden pasarnos, que remecen nuestra fe y nuestra confianza en Dios, y nos pueden alejar de Él.

**La oportunidad perfecta para fortalecer aún más nuestra alma se presenta en la Cuaresma: es la época de conversión, penitencia y preparación.**

Es durante estos cuarenta días que nos unimos a Jesús, que, siendo perfecto hombre, perfecto Dios, se entregó por amor en la cruz.

Durante este tiempo estamos llamados al **ayuno y a la abstinencia**, dos prácticas a través de las cuales la Iglesia nos invita a preparar nuestro corazón para volver con fuerza hacia Jesús, con ellas alcanzamos un mayor dominio y nos orientamos mejor para hacer el bien.

Igualmente, a la confesión y la comunión. Además de no olvidar la oración y la limosna. Todas estas herramientas nos ayudan a alimentar correctamente nuestra alma.

Si bien la Iglesia nos enseña que solo **es obligatorio ayunar y hacer abstinencia**, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, es algo que debe nacer de adentro. Debe ser por convicción sabiendo que nos hace bien y no que tenemos que hacerlo sin realmente quererlo.

**La Iglesia invita al ayuno y a la abstinencia como formas de penitencia para pasarla un poco mal uno mismo, a modo de fortalecer nuestra alma. La idea es dejar de ser uno mismo para ser alguien nuevo.**



## El ayuno

No consiste en matarnos de hambre, más bien se puede hacer una sola comida grande y dos ligeras, evitando comer entre comidas.

Es, además, privarnos voluntariamente de algo que nos gusta, por amor a Dios. En mi caso, desde el año pasado lo que hice fue dejar de comer chocolate durante toda la Cuaresma. No saben el sacrificio que significó esto para mí. Todos los días me como un poquito de chocolate después del almuerzo, a veces dos. Así que esta será otra vez mi regalo a Jesús en esta Cuaresma. El año pasado fue muy difícil lograrlo. Confío en que este año será diferente y así el otro año saldré fortalecida para ponerme otra meta para nutrir cada vez más mi alma.

También ayuno cuando me guardo la ira en el bolsillo, cuando dejo pasar el mal carácter de otro, cuando practico la prudencia, cuando evito hablar mal de otro, cuando no guardo rencor, cuando perdono al instante, todo por un bien mayor.

## La abstinencia

Todos los viernes de Cuaresma, a no ser que coincida con una solemnidad, debemos guardar la abstinencia de carne como signo de unión con Jesús, quien murió por nosotros en la cruz un viernes.

Por supuesto, hay personas excluidas como menores de catorce años y mayores de 59, enfermos, madres que están lactando, entre otros.



**¿Cuál es la meta a lograr de cada uno?**



---

Cuando se emprende un entrenamiento físico o un plan de alimentación nuevo, tenemos una meta. Puede ser llegar a correr la maratón de New York o alcanzar el peso deseado.

Así mismo, nosotros debemos imponernos una meta en cuanto al fortalecimiento que queremos alcanzar para nuestra alma.

**¿Qué tal si la meta es darle un regalo a Dios por amor?** Que la penitencia que decidamos hacer, esa mortificación, sea por amor. No hay que verlo como un suplicio, sino como un camino de amor.

**Por eso es que creo que la meta que podríamos tener en esta Cuaresma sería privarnos de algo que nos da placer a nivel físico por amor a Jesús.**

¿Por amor dejar su vida terrenal de una forma dolorosa. De esta forma podremos llegar con un alma bien alimentada para vivir la pasión de su muerte en la cruz en la Semana Santa.

Así como Jesús no emitió ninguna queja, perdonó a los que lo habían crucificado y ofendido, así mismo nosotros podemos hacerlo. **Adoptar esa penitencia sin quejarnos, sino sintiendo gozo porque es un regalo que le estamos haciendo a Él.**

Así que para terminar te pregunto:

- ¿Cómo vas a alimentar tu [alma en esta](#) Cuaresma?
- ¿Cómo ejercitas tu alma?
- ¿Cómo la vas a fortalecer?
- ¿Qué harás para apagar esos focos que puedan estar en tu alma?

**Un alma fortalecida puede llevarnos a lograr milagros de fe y conversión que se reflejen entre los que nos rodean.**