

A/N: Si una persona quiere ponerse en forma, tiene que comer bien y hacer ejercicio. ¿Cuál de los dos, según la mayoría de los entrenadores, es más importante? Comer bien. Hay muchas personas que van al gimnasio pero no comen con sensatez, y es por eso que no pueden desarrollar músculo y perder peso.

- El mismo principio funciona espiritualmente: si una persona quiere ser más madura y más santa, tiene que comer bien espiritualmente y hacer ejercicio, lo que significa ejercitar la virtud.
- Una gran razón por la que muchas personas no pueden dejar de decir palabrotas, luchan con la pornografía, son perezosas y pierden los estribos con tanta facilidad, aunque lo están intentando, es la falta de nutrición: leen libros espiritualmente vacíos y no reciben la Eucaristía con suficiente frecuencia.
- ¿Puedo ser más específico? No quiero herir a nadie, pero quiero desafiar. Si las personas en tu vida no te admiran o, en el caso de los hombres, las mujeres de tu vida no te encuentran atractivo, porque te falta coraje, eres tímido o indeciso y no puedes hacerte cargo, intenta mejorar lo que asimilas espiritualmente. Lo mismo ocurre con hombres y mujeres impacientes, débiles en la fe o que siempre luchan con los mismos problemas. Si leyeras la Palabra de Dios, recibieras la Eucaristía con más frecuencia y practicaras la virtud, cambiarías.

S: He titulado esta homilía *Levántate y Come*, tomada de las palabras del ángel en la primera lectura. La Iglesia eligió esta Primera Lectura, sobre la necesidad de Elías de alimento físico, en consonancia con el Evangelio, sobre

nuestra necesidad de alimento espiritual, la Eucaristía. La Iglesia nos está enseñando hoy el principio de que *tu vida espiritual es como tu vida física*. El alma necesita alimento, ejercicio y descanso, al igual que el cuerpo. Por ejemplo, el fitness cardiovascular es esencial para todo fitness, así como la virtud más importante es el amor (el corazón). La forma de fortalecerse espiritualmente es aumentando la intensidad: al igual que cuando agregamos peso al equipo de ejercicio. De manera similar, así como hay dolor físico cuando hacemos ejercicio, también hay dolor espiritual cuando crecemos en santidad y misión; ¡Y los que superan el dolor crecen!

- La primera lectura comienza: “Elías fue un día de viaje por el desierto, y vino y se sentó debajo de un árbol. Pidió que pudiera morir: "Es suficiente; ahora, Señor, quítame la vida, porque no soy mejor que mis antepasados" (1 Reyes 19: 4). Elías acababa de vencer a los falsos profetas de Baal, y ahora la reina Jezabel lo quiere muerto. Huye al desierto y está tan abrumado que quiere morir.
- “Entonces Elías se acostó debajo del árbol y se durmió. De repente, un ángel lo tocó y le dijo: "Levántate y come". Miró y vio a su cabecera una torta horneada sobre piedras calientes y una jarra de agua. Comió y bebió, y se volvió a acostar” (19: 5-6). Simplemente reconozca esta verdad: *el ángel tiene que empujarlo para que coma*. Hay momentos en los que puede que no tengamos ganas de comer porque nos sentimos deprimidos o enfermos, pero es necesario.
 - ¿Cómo nos sentimos acerca de las personas en nuestra vida que nos empujan a hacer lo bueno? ¿Quién en tu vida te estimula

espiritualmente? A veces nos molestan o nos irritan. Pero en realidad son ángeles.

- “El ángel del Señor se acercó por segunda vez, lo tocó y le dijo: 'Levántate y come, de lo contrario el viaje será demasiado para ti'. Elías se levantó, comió y bebió; luego fue con la fuerza de esa comida cuarenta días y cuarenta noches a Horeb, el monte de Dios” (19: 7-8).
"Levántese y coma, de lo contrario el viaje será demasiado para usted", esto es lo que Jesús nos está diciendo hoy. Come la Eucaristía, de lo contrario el camino hacia la vida eterna será demasiado para ti. Para alcanzar la perfección, para llegar a la séptima mansión de la vida interior, necesitamos la Eucaristía.
 - o Jesús dice en el Evangelio: “Este es el pan que descende del cielo, para que de él se coma y no muera... Y el pan que yo daré por la vida del mundo es mi carne” (Jn 6: 50-51). Como católicos, siguiendo las palabras de Jesús, el Nuevo Testamento y 2,000 años de lo que los santos han enseñado, creemos que la Eucaristía es real, verdadera y sustancialmente el Cuerpo de Jesús. No ha cambiado químicamente en absoluto, pero, utilizando categorías filosóficas, reconocemos que su sustancia o identidad ha cambiado. He dado muchas explicaciones sobre este punto

[\(http://thejustmeasure.ca/2020/06/14/how-real-is-the-real-presence/\)](http://thejustmeasure.ca/2020/06/14/how-real-is-the-real-presence/).

Pero la pregunta es: ¿Cómo el comer la Eucaristía nos ayuda a crecer moral y espiritualmente? Es dándonos bloques de construcción. Si hacemos ejercicio, pero no comemos suficientes proteínas, entonces nuestros músculos no tienen

los componentes básicos para crecer. Es como ir a un sitio de construcción, darles el plano a los trabajadores, pero no darles ningún material con el que construir. Para crecer espiritualmente, el amor es la piedra angular, por lo que necesita recibir más amor para practicar la virtud, y la Eucaristía es el amor mismo.

- Cuando intentamos hacer lo que es moralmente correcto, nuestra voluntad está tratando de elegir lo que es bueno. Por ejemplo, digamos que llegas tarde a misa (!), Por tu propia culpa. Cuando me ves, te sientes tentado a decir: "Lo siento, llegué tarde, P. Justin, pero el tráfico era tan malo". En tu cabeza, quieres decir la verdad, pero tienes miedo de que me enoje contigo; la verdad será vergonzosa; sin embargo, sabes que si me mientes, nuestra relación se dañará. Entonces tu voluntad está luchando por elegir.
 - Pero, para alguien que ha estado recibiendo la Eucaristía a diario, su voluntad está acostumbrada a *entrar en contacto* con el amor, por lo que tiene los cimientos para *elegir* lo que es amar. Se dicen a sí mismos: "Cometí un error. Lo confesaré. Voy a trabajar en eso. No tengo miedo de lo que P. Justin pensará. Y no voy a mentir. Voy a asumir la responsabilidad de mis acciones".

A: Entonces, aquí hay siete verdades a considerar:

1) No retrase la Confesión innecesariamente. Creo que hemos llegado al punto en el que tenemos tanto respeto por la Eucaristía que no recibiremos a Jesús a menos que estemos realmente listos, ¡eso es asombroso! ¡Esa es una señal de corazones hermosos y de la gracia de Dios! Sin embargo, si alguna

vez demoramos la recepción de la Comunión porque estamos posponiendo la Confesión por nuestra propia elección, entonces debemos llevar el respeto por Jesús al siguiente nivel: no simplemente abstenernos de la Comunión, sino llegar a la Confesión.

2) Si no podemos recibir la Eucaristía, tal vez porque no somos católicos o tenemos algunas situaciones en nuestra vida en las que debemos trabajar, entonces lea la Biblia todos los días. Jesús nos dice: “No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mt 4, 4). La Palabra de Dios también nos da los componentes básicos para crecer espiritualmente.

3) La Eucaristía es un *superalimento*, porque es el mismo Jesús. Seguir la verdad puede llevar a personas extremadamente virtuosas (piense en Jordan Peterson, el gran psicólogo canadiense, por ejemplo, que trata de actuar de acuerdo con la verdad), y orar fielmente con la Palabra de Dios puede producir mártires (los mártires anglicanos de Uganda, quienes murieron por Jesús entre 1885-87), pero normalmente Dios nos alimenta a través de la Eucaristía. Pocas personas en la historia han alcanzado la perfección moral y espiritual y la pureza del corazón de Santa Madre Teresa, quien comió este superalimento a diario durante décadas.

4) La Eucaristía no tiene un efecto automático sobre la virtud. Algunas personas me han dicho: "Padre, mi mamá va a misa todos los días, pero es muy crítica". Eso es porque su ejercicio espiritual es terrible. Come bien, pero no se ejercita bien.

5) Dale tiempo a la Eucaristía. ¿Comer bien durante un mes transforma tu cuerpo? Ponerse en forma requiere al menos tres meses de consistencia diaria

para ver resultados, y los resultados espirituales a largo plazo provienen de mantenerse en una dieta espiritual todos los días durante al menos un año.

Dale tiempo a la Eucaristía.

6) El don de la Eucaristía es una de las razones por las que deseo que todos lleguen a conocer y amar a Jesús, y opten por ser católicos. Es el cumplimiento de sus esperanzas y sueños de estar con Dios. Es el alimento que Él quiere darles, ¡si quisieran recibirlo!

7) Tenga expectativas realistas de la Eucaristía. La mayoría de las veces, no *sentimos* nada cuando lo recibimos. No espere consuelo cuando reciba la Eucaristía. Jesús nos dijo que oráramos: “Danos hoy nuestro pan de cada día”, no nuestro bistec de cada día. Cuando comemos alimentos saludables, no siempre saben bien y no facilitan el ejercicio. Así que no espere que sea fácil amar a su familia después de regresar a casa de la misa. Tiene los componentes básicos, pero aún tiene que trabajar.

V: Amo el ejercicio, pero amo más el ejercicio espiritual. Es por eso que mi tiempo en oración es siempre al menos el doble de mi tiempo de ejercicio.

- “Este es el pan que descende del cielo, para que de él se coma y no muera [espiritualmente]... Y el pan que yo daré... es mi carne”. ¡Todas las personas que siguen estas palabras de Jesús y practican Su mandamiento de amor, superan sus problemas espirituales! ¡Levántate y come!