

## S5. ESPIRITUALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

---

*Es bastante probable que, a lo largo del retiro, hayamos venido realizando alguna práctica de “bendición de los alimentos” o similar que nos han introducido en el agradecimiento por la comida que nos sostiene vitalmente. Pretendemos ahora hacernos más conscientes de ello, de la realidad de la alimentación en toda su dimensión, como elemento concreto que nos muestra algunos rasgos fundamentales de la espiritualidad de la ecología integral: los alimentos como don, como “fruto de la tierra y del trabajo del ser humano”, como realidad entregada por otros seres vivos que nos dan sostén, como realidad recogida y elaborada por seres humanos que se han visto implicados en ese proceso, previamente a que los alimentos hayan llegado a nuestra mesa. Lo haremos con una motivación que, bien leída, bien presentada de forma oral, sirva de base a un diálogo del grupo; dicha motivación está extraída del libro “Todo en todos. Una espiritualidad de conexión”, escrito por José Eizaguirre y publicado por Desclee de Brouwer en 2020, en las páginas 86-94.*

*Y para aterrizar aún más la reflexión, dedicaremos unos momentos a un trabajo “creativo” en grupo: la preparación de la masa del pan que nos servirá de comida del domingo.*

---

### Exposición y coloquio (45 minutos)

La práctica del silencio supone momentos específicos y privilegiados de conciencia. Y esto nos ayuda a ser más conscientes en otros momentos. Así, si hemos experimentado en la contemplación que la vida es un milagro, vamos más fácilmente luego por la vida sintiendo que todo es un milagro...

Algunos de esos momentos en los que podemos detenernos a ser conscientes es cada vez que nos sentamos a comer. ¡Cuántas veces comemos sin darnos cuenta! Comemos mientras pensamos en nuestras cosas, mantenemos una conversación o estamos pendientes de una pantalla. Muchas veces es inevitable; por eso es bueno, al menos un minuto antes de empezar, detenernos a ser conscientes de que vamos a comer y de qué vamos a comer.

Los alimentos que ingerimos están hechos de materia, moléculas y átomos de tierra, de agua, de elementos químicos: carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, hierro, fósforo... La materia de que están hechos es la misma materia de la Tierra, que forma parte de ella desde hace cuatro mil quinientos millones de años, cuando se formó nuestro planeta. Y es la misma materia de la que está formado el Sol, al igual que otras muchísimas estrellas. La materia de los alimentos es "polvo de estrellas". No pensemos en esto solo como una formulación poética, por mucho que lo sea.

Desde que se crearon, los átomos que constituyen nuestra comida han formado parte de rocas, arenas, suelos... y de incontables organismos vivos, más simples o más complejos, hasta llegar a los alimentos que tenemos delante, después de miles de millones de años de evolución del reino vegetal. Las moléculas de agua que han sido necesarias para su

crecimiento, llevan existiendo desde el principio de la formación de la Tierra y han estado presentes muchas veces en manantiales, ríos, mares, glaciares, nubes, lluvias y tormentas.

Átomos de materia y moléculas de agua presentes en los alimentos que nos disponemos a comer. Al contemplarlos, y más aún al comerlos y beberlos, entramos en conexión con toda la materia del universo...

...Y con su energía. La energía del sol, que con su luz y calor ha hecho germinar y crecer los vegetales que son la base de nuestra alimentación (los animales se alimentan de plantas o de otros animales que, en último término, se alimentan de plantas). El sol, que con su luz permite realizar una de las maravillas más asombrosas de la vida: la fotosíntesis, el proceso por el cual las plantas transforman la materia inorgánica en materia orgánica, multiplicando la vida. La fotosíntesis, que libera oxígeno a la atmósfera, haciéndola respirable para infinidad de seres vivos. Sin el sol no habría pan, legumbres, verduras... ni vida de ningún tipo.

Sabemos por la ciencia que la materia es energía condensada en proporciones inmensas. ¡Muchísima energía por cada unidad de materia! Los alimentos que comemos son, en último término, energía del sol concentrada. ¡Comemos sol! ¿Cuánta luz y calor están ahora aquí, delante de nosotros, condensados en la materia de estos alimentos? Energía del sol que es la energía de otras incontables estrellas, la energía que hace mover el universo. En la comida que comemos está contenido el universo entero. Al contemplarlos antes de comerla reconocemos nuestra conexión con toda la energía del universo.

Más aún. El crecimiento de las plantas comestibles ha sido posibles gracias a la acción de millones de organismos microscópicos. Bacterias que descomponen los nutrientes de la tierra para que las plantas puedan absorberlos. Lombrices que airean la tierra acariciando las raíces de las plantas. Abejas, abejorros y otros insectos que recorren sin descanso sus flores polinizándolas. Gracias a las abejas y a su acción polinizadora, la vida en la Tierra es como es. Sabemos que si desaparecieran las abejas y otros insectos como ellas, muchas especies animales –incluidos los seres humanos– tendríamos serios problemas de alimentación.

Han sido necesarios cientos de millones de años de evolución para crear una manzana. Cientos de millones de años de selección natural, de mutaciones espontáneas y de progresiva complejización de la vida. ¡La vida haciéndose cada vez más compleja en una maravillosa biodiversidad! Hasta llegar a los cereales, legumbres, verduras y frutas que conocemos hoy y que nos sirven de alimento. Contemplándolos nos reconocemos parte de una evolución que asciende progresivamente hacia la culminación de la creación. Y, al comerlos, los integramos en nuestro cuerpo, aprovechando sus nutrientes y permitiendo que nos mantengamos con vida y salud, haciéndonos así un eslabón más en la asombrosa cadena de la vida que se transmite de unos seres a otros. Comer así, con esta conciencia, nos invita a dejar brotar una actitud de reverencia ante el milagro de la vida del que formamos parte. ¡Comemos vida!

Hasta aquí la acción de la naturaleza. Pero hay más. Los alimentos que consumimos no son solo producto de la lenta evolución natural de la vida. Sabemos que el ser humano también ha intervenido, seleccionando semillas, cruzando variedades, adaptando las especies a los diversos terrenos y climas, logrando variedades locales y contribuyendo así a la formidable biodiversidad del planeta. En la comida que comemos reconocemos la

acción inteligente del ser humano, doce mil de años de experiencia agricultora, de sabiduría agraria, de conquistas científicas y técnicas en el dominio del cultivo de la tierra, descubriendo procedimientos e inventando máquinas cada vez más eficaces. Y reconocemos también la sabiduría de cientos de generaciones humanas que han sabido cómo aprovechar y convertir el fruto de la tierra en comida y bebida para las personas. Al contemplar en silencio los alimentos antes de comerlos nos reconocemos integrados en el asombroso camino de evolución en la conciencia y el saber humanos.

Los alimentos no son solo fruto de la inteligencia humana; también lo son de muchas horas de trabajo acumulado. Desde el principio de la humanidad agricultora, los frutos de la tierra se cultivan "con el sudor de la frente". Incluso con la ayuda actual de máquinas hacen falta manos para sembrar, podar, regar, cuidar y recoger. Trabajo físico no solo de cultivar y cosechar, también de transportar, almacenar, elaborar, envasar, empaquetar, distribuir, poner a la venta... Y, una vez comprado, llevar hasta el lugar donde son cocinados, prepararlos y servirlos. Y todo esto lleva también trabajo intelectual para calcular, administrar y gestionar. Trabajo y esfuerzo, en fin, para aunar y coordinar los esfuerzos, intereses y voluntades de muchas personas.

¡Comemos trabajo! ¡Cuánto esfuerzo humano y, tal vez, cuánto dolor hay condensados en la comida que comemos! Esfuerzo humano que contemplamos con respeto antes de comer con gratitud. Al contemplar en silencio la comida que nos disponemos a comer reconocemos todo el trabajo que hay detrás y nos sentimos en conexión con todas las personas que han contribuido, de alguna manera, a que nosotros ahora podamos alimentarnos con ellos.

Y seguimos. Además del trabajo y del esfuerzo humanos, en nuestros alimentos podemos reconocer el rastro que han dejado en ellos las intenciones de todas las personas que han intervenido en su producción, elaboración, transporte y distribución. En todas ellas hay intereses personales, búsqueda legítima del propio provecho y también búsqueda egoísta del beneficio personal a costa de otras personas y de la tierra. Así como en la misma naturaleza encontramos creación y destrucción, armonía y violencia, también en toda actividad humana encontramos una ambivalencia de motivaciones. Al contemplar la comida en silencio descubrimos también los egoísmos que acumulan. ¡Cuánta mediocridad moral concentrada en estos alimentos! ¡Cuánta explotación de otras personas y de la tierra! Y nos hacemos conscientes de que nosotros también participamos de esta cadena de motivaciones maliciosas. Al comer la comida, haciéndola carne de nuestra carne y sangre de nuestra sangre, nos reconocemos partícipes de las miserias del corazón humano.

Contemplar en silencio la comida, y más aún si lo hacemos junto a otros, nos hace también recordar a tantos que no pueden hacerlo: los que no tienen pan que comer, los que no tienen agua limpia que beber, los que no tienen casa ni familia con quién sentarse a la mesa, los que no tienen paz ni seguridad para comer con tranquilidad y los que, teniendo todo eso, no son conscientes de que lo tienen o no tienen la alegría de saber compartirlo. También con todos ellos nos sentimos en conexión, sufriendo como propia su carencia en justa obligación de solidaridad.

Y todavía más. En los alimentos que nos nutren no solo reconocemos las intenciones egoístas que han intervenido en su producción. También podemos ver las motivaciones positivas, el cariño y el cuidado que se ha puesto en el trabajo, la satisfacción por una tarea bien hecha, las intenciones de hacer algo bueno por los demás y contribuir así al

bien común. ¡Cuánto amor hay concentrado en nuestros alimentos! Realmente ¡comemos amor! Comemos mucho “amor añadido” por parte de todos los agentes –desde el universo a quien lo ha cocinado y servido– que han ido añadiendo porciones de amor a esos alimentos que ahora comemos.

Al contemplar en silencio antes de comerla nos hacemos conscientes de todo el amor y bondad que acumula nuestra comida, empezando por toda esa armonía inteligente que descubrimos en los largos procesos de evolución de la Tierra, las plantas y la historia del ser humano. Una evolución hacia la complejización de la vida y la biodiversidad que reconocemos como fruto de una suprema inteligencia bondadosa. Amor y generosidad que han ido acumulando en estos alimentos las buenas personas que han intervenido en todas las fases de producción, elaboración y distribución, poniendo lo mejor de ellas mismas, incorporando cada una un trocito de generosidad. Por eso, cuando comemos debemos hacerlo con profunda reverencia y gratitud. Al comer y beber conscientemente, al hacer de esos alimentos carne de nuestra carne y sangre de nuestra sangre, entramos en conexión con toda esa corriente amorosa y nos manifestamos dispuestos a ser también nosotros eslabones humildes de esa cadena de amor. En la comida recibimos energía, vida, trabajo y amor para poder luego transmitir energía, vida, trabajo y amor.

¡Cuánta tierra, agua, luz, calor, energía! ¡Cuánta vida micro y macroscópica! ¡Cuánta sabiduría, técnica, trabajo, esfuerzo y, tal vez, explotación desconsiderada! ¡Y cuánto amor, cuánto amor hay en los alimentos que comemos! ¿No merece la pena dedicar un minuto antes de comerlos en detenernos, ser conscientes de tanta maravilla y agradecerla? Al principio será un hábito novedoso, que se nos olvidará más de una vez, pero si nos mantenemos con determinación en este propósito poco a poco lo iremos interiorizando y nos brotará con espontaneidad. Y, una vez más, nos puede ayudar el "nombrar" todo eso y, si las circunstancias lo favorecen, decirlo en voz alta, compartirlo con quienes nos sentamos a la mesa. Lo que no se nombra permanece oculto. Al hacerlo palabra compartida nos ayudamos unos a otros a cultivar la espiritualidad de conexión.

Nos hemos detenido en la comida, pues es un ejemplo de algo que acontece todos los días y a lo que no siempre prestamos la atención que merece (al margen de algún comentario positivo o negativo sobre el sabor). Pero en realidad, podemos recorrer nuestra jornada con la misma actitud consciente y agradecida. El aire que respiramos, el agua que bebemos, la ropa que vestimos, el autobús que nos transporta, las herramientas con las que trabajamos, el libro que leemos (¿me doy cuenta de todo lo que supone estar en este momento leyendo este libro?), los ojos que nos miran... En todo lo que vemos, oímos y nos acontece casi siempre hay uno o más milagros. ¡Deberíamos ir por la vida de rodillas, venerando tanta maravilla! Por eso, empezar por hacer un mínimo esfuerzo para reconocerlo a cada rato nos abre la puerta a esa "reverencia ante la vida" que es básica en toda espiritualidad. Y viceversa, cuanto más ahondamos en esta espiritualidad, más nos brota de forma natural el asombrarnos maravillados ante toda brizna de vida.

No necesitamos muchos conocimientos para vivir esta espiritualidad (¿qué conocimientos científicos tenía, por ejemplo, Francisco de Asís?), pero hoy la ciencia nos está descubriendo un universo asombroso ante el que nos surge un humilde sentido de pequeñez. Como ciudadanos del siglo xxi no podemos permanecer al margen de estos conocimientos. No necesitamos ser especialistas en astrofísica o en biología, pero un mínimo de cultura científica nos viene muy bien para, en primer lugar, reconocer que siempre es más lo que no sabemos que lo que sabemos y abrirnos al misterio de la vida y

del cosmos. Dedicar algo de tiempo a leer un buen libro de divulgación científica, escuchar y conversar en torno a temas científicos nos hace bien y también ayuda a cultivar esta espiritualidad de conexión. ¡Es tan asombroso el universo!

### **Preparación de la masa de pan (45 minutos)**

Aunque sean múltiples las variantes que se pueden preparar, utilizaremos una receta de pan convencional, elaborando manualmente la masa y presentando, en un ambiente de acogida y reverencia, cada uno de los ingredientes de la misma: agua, harina, levadura (o masa madre preparada previamente) y sal. Se puede preparar una sola masa, o que cada participante prepare un pequeño panecillo para facilitar la participación de todos/as.