

## ¡ A COMER !...

La dieta es un aspecto de la vida que tiene que ver con la buena condición y salud física y mental. Se la define generalmente como un régimen o un plan de alimentos dispuesto por un especialista de la medicina para algunos enfermos o para aquellas personas que no estando enfermos, por distintas razones (deportistas por ejemplo) necesitan una dieta determinada. La Nutrición humana<sup>1</sup> es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila.

Desde ya que hay otros tipos de dietas que son las que no atañen necesariamente a la salud. Son las dietas con propósitos mas bien estéticos. Sus nombres y características son muy variados y hay casi una dieta por cada nombre de médico especialista en el tema. La dieta del Dr. Tal o Cual... la de los 2 kilos, los 10 kilos, los 200 kilos... la de la Luna, la de los hidratos de Carbono... Una pequeña galaxia de posibilidades para aquellos que por cualesquiera razones se dedican con esmero, con cuidado de los días, las horas, las calorías, la sal el agua, el ejercicio, etc., etc. Lo cierto es que todo el mundo está siguiendo alguna clase de dieta y deseablemente comiendo algo.

Es lógico por que el cuerpo físico tiene hambre físico y cada cual a su manera, como sabe, como puede, como debe, lo alimenta, y le da sustento para la preservación de las funciones vitales. El cerebro, como parte del cuerpo humano que es, recibe los beneficios de la buena alimentación y las desventajas de una que sea mala o deficiente. La mente contiene las ideas del ser humano y ésta a su vez está contenida en el cerebro. De ahí que una deficiente alimentación afecte la vida intelectual de una persona de manera negativa.

Una importante aclaración es necesaria antes de seguir. Dios es perfecto, así también lo es Su espíritu dentro de las personas. No hay cosa alguna imperfecta acerca de Dios. Ése espíritu que el Padre hace disponible a Sus hijos no es débil o incapaz. Su utilización por parte del hijo de Dios se vuelve débil o incapaz mas bien. La Palabra de Dios se encuentra en la categoría de los sentidos aunque trata de cosas espirituales. Importa, ocupa, atañe la mente no al espíritu. Cuánto mas uno conoce de la Palabra de Dios mas alimenta su mente con la “comida apropiada” para el mejor uso de los recursos inherentes a la nueva naturaleza que si es espiritual. Mas sabe mas cree y mas aplica.

Cuando uno lee un libro de cocina... ¿está alimentando su cuerpo? No, seguramente que no, sino su mente para un mejor cuidado y conservación del cuerpo humano. No podríamos hablar de debilidad e incapacidad espiritual *per se* sino mas bien debilidad e incapacidad en el uso y aprovechamiento de las habilidades espirituales inherentes a tener a Cristo en uno<sup>2</sup>. Nuevamente, el espíritu de Dios en uno es perfecto y como tal es totalmente saludable. No necesita mejora alguna. Es nuestra mente la que debe ser alimentada con la

*¡A comer !...*

comida apropiada de la Palabra de Dios para hacer conexión con los recursos inagotables de Dios en Cristo en uno.

Deuteronomio 8:3 b:

...para hacerte saber que no solo de pan vivirá el hombre, mas de todo lo que sale de la boca de Jehová vivirá el hombre.

La Palabra de Dios compuesta por las palabras de Dios constituye la comida para aprovechar al máximo los recursos de la nueva naturaleza<sup>3</sup>. Tal cual es en la esfera natural así es en la espiritual, el deseo o el apetito por la comida (la cual es el sostén de cada persona) es un signo de salud. Ambos tipos de comidas son necesarios. El mismo señor Jesucristo sabía esto.

Mateo 4:4:

Él respondió y dijo: Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios

Dos tipos de comida que el señor Jesucristo reconocía que hacen falta para la nutrición del individuo. La atención a una dieta apropiada, una dieta que sea conveniente, idónea y adecuada ha llegado a ser cada vez mas reconocido como esencial para la nutrición y el crecimiento físico y mental humano. Lo mismo pasa con la Palabra de Dios.

En algunos casos una mala condición de salud del cuerpo está producida por falta de atención a una dieta adecuada. Así es también en el terreno espiritual: Una mala “salud espiritual” puede ser debida a una alimentación inadecuada o por la negligencia o el abandono de la comida necesaria la cual es la Palabra de Dios.

Probablemente la debilidad “espiritual” se deba en parte a que la Palabra de Dios no es “comida, digerida y asimilada” como corresponde a una buena alimentación espiritual. A su vez esto puede deberse a que la Biblia no es entendida y por consiguiente no es disfrutada. Sin embargo uno puede aprender directamente de las Escrituras a disfrutar de la Biblia.

En los primeros tiempos de la Iglesia Cristiana, después del día de Pentecostés<sup>4</sup>, ocurrió que un funcionario gubernamental de Etiopía había ido desde su país hasta Jerusalén. Tomando un mapa uno puede observar que en línea recta ambos países están separados por unos dos mil kilómetros ; dos mil kilómetros en línea recta ! .... Imagínense el tiempo que insumiría una travesía así con los medios de transporte de aquellos días solamente para aprender algo de la Palabra de Dios.... Conmovedor lo que algunas personas hacen por hambre. El hambre física es tan acuciante como el hambre por las cosas del espíritu de Dios. Por ambas el individuo es capaz de hacer sacrificios.

Hechos 8:26-31:



Un ángel del Señor habló a Felipe, diciendo: Levántate y ve hacia el sur, por el camino que desciende de Jerusalén a Gaza, el cual es desierto. 27 Entonces él se levantó y fue. Y sucedió que un etíope, eunuco, funcionario de Candace reina de los etíopes, el cual estaba sobre todos sus tesoros, y había venido a Jerusalén para adorar, 28 volvía sentado en su carro, y leyendo al profeta Isaías. 29 Y el Espíritu dijo a Felipe: Acércate y júntate a ese carro. 30 Acudiendo Felipe, le oyó que leía al profeta Isaías, y dijo: Pero ¿entiendes lo que lees? 31 El dijo: ¿Y cómo podré, si alguno no me enseñare? Y rogó a Felipe que subiese y se sentara con él.

El hambre espiritual -o mas bien el hambre por las cosas del espíritu de Dios- es tan cierto, tan acuciante, tan importante, tan digno de cuidado y urgente como el hambre física y tanto uno como otro pueden ser satisfechos con una buena dieta.

La comida inapropiada realmente no alimenta al punto de dar sustento duradero al individuo. Una persona puede “engañar el estómago” de vez en cuando, pero cuando el hambre real se trata de saciar de continuo con comida inapropiada tarde o temprano se sufre alguna consecuencia. El cuerpo se debilita y así también la mente. En el mejor de los casos se termina como el afortunado eunuco quien - en su hambre por Dios - tuvo un final feliz. Eso si, casi regresa a Etiopía con el mismo problema con el cual había partido:.... Hambre.

El funcionario había ido al lugar donde toda persona pensaría que cualquiera con hambre espiritual sería alimentado. Sin embargo regresaba como había salido: hambriento.

Cada uno de nosotros podría dar su mejor para hacer llegar la Palabra de Dios a aquellas personas que tienen hambre y sed de Dios. Como Felipe hizo con el eunuco.

Juan 6:35:

Jesús les dijo: Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás

Salmos 34:10:

Los leoncillos necesitan, y tienen hambre;  
Pero los que buscan a Jehová no tendrán falta de ningún bien.

Amós 8:11:

He aquí vienen días, dice Jehová el Señor, en los cuales enviaré hambre a la tierra, no hambre de pan, ni sed de agua, sino de oír la palabra de Jehová.



*¡Comer !...*

Una vez que una persona renace del espíritu de Dios es un individuo de cuerpo, alma y espíritu. Entonces esa persona no puede alimentarse tan solo con alimento físico, necesita además complementar su dieta con toda palabra que sale de la boca de Dios.

La debilidad e incapacidad física puede deberse a una dieta inapropiada por desconocimiento de simples leyes de nutrición o por abandono del buen hábito de comer correctamente. Igual es con la debilidad e incapacidad para con las cosas del espíritu de Dios.

Mateo 5:6:

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.

Dice hambre y dice sed... no de comida física sino de justicia y a aquellos que tienen esta hambre y esta sed son llamados bienaventurados y como si eso fuera poco dice también que serán saciados. Comerán tanto como quieran. Si un “plato de raviolos” los satisface eso comerán si requieren una “milanesa con huevo frito y papas fritas mas algún postre”... eso comerán. Comerán tanto como quieran; hasta saciedad. El menú de la Palabra de Dios es lo mas variado y nutritivo.

Romanos 12:2:

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

“Sino” pone en contraste a conformarse a este siglo con transformarse. La palabra entendimiento en el versículo es la palabra griega para mente. Lo que está en contraste con estar conformado (hecho conforme o moldeado como una vasija de arcilla por un alfarero) a este mundo es la renovación de la mente, lo cual muy básicamente es sacar lo que uno creía como correcto y colocar en su lugar la Palabra de Dios. Eso es parte de una buena dieta.

El mente es el órgano de percepción mental. Asimila, guarda y utiliza conocimiento. Ese conocimiento puede ser natural o espiritual o una combinación de ambos. En la medida que la mente asimile información natural el crecimiento en conocimiento y aplicación será hacia la esfera natural. Hasta el punto que asimile conocimiento de la Palabra de Dios (y lo crea en su corazón) crecerá en la esfera espiritual. Por esto es que una dieta continua es esencial para una persona renacida del espíritu de Dios.

Jeremías 15:16:

Fueron halladas tus palabras, y yo las comí; y tu palabra me fue por gozo y por alegría de mi corazón; porque tu nombre se invocó sobre mí, oh Jehová Dios de los ejércitos.



*¡Comer !...*

Jeremías “ingirió” la Palabra de Dios que había disponible hasta aquellos días tal y como si hubiera sido comida. Era su vida, su sustento y eso le provocaba gozo y alegría en su corazón.

Salmos 119:161 y 162:

Príncipes me han perseguido sin causa, pero mi corazón tuvo temor de tus palabras. 162 Me regocijo en tu palabra como el que halla muchos despojos

He aquí el relato sucinto de un hombre que fue injustamente perseguido pero que a pesar de eso su corazón tuvo respeto (temor reverente, no miedo) de la Palabra de Dios. Despojos es botín. Una pregunta honesta para hacerse en la intimidad del corazón, cuando uno está sin maquillaje delante del espejo mismo de su ser.... ¿me regocijo en la Palabra de Dios como si hallara mucho botín? Cuánta alegría tengo de hallar **una** verdad en la Palabra comparado con la alegría que tengo al hallar la mesa servida con buen vino y buena comida o encontrando una maleta llena de dinero...

El milagro del nuevo nacimiento es la cosa mas grande que puede pasarle a cualquier persona. Una vez que uno cree y confiesa según Romanos 10:9 y 10; Dios coloca Su espíritu santo dentro del individuo. Ese es el hombre<sup>5</sup> interior que es perfecto como Dios es perfecto. No hay cosa alguna que uno pueda hacer para mejorarlo pues es una obra perfecta. También es el potencial inherente que queda latente a menos que el hijo de Dios renueve su mente a la Palabra de Dios y actúe conforme a ella. Para eso el individuo puede hacer de esta Palabra su sustento diario y ponerse a dieta con esa Palabra, comerla digerirla y asimilarla.

Filipenses 2:5:

Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús.

Para que haya en uno ese sentir que hubo también en Cristo Jesús la persona renacida del espíritu de Dios tiene que cambiar de hábitos alimenticios.

Colosenses 3:16:

La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros, enseñándoos y exhortándoos unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales.

Hechos 17:11:

Y éstos eran más nobles que los que estaban en Tesalónica, pues recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día las Escrituras para ver si estas cosas eran así.



*¡Comer !...*

En Mateo habíamos visto que los que tenían hambre y sed eran bienaventurados y aquí un grupo de personas que escudriñaban las Escrituras cada día eran considerados mas nobles que los que estaban en Tesalónica. Ellos lo hacían con la misma regularidad con que la gente normalmente come: **cada día**.

1 Reyes 19:8:

Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta Horeb, el monte de Dios.

Aquí ésta porción de la Escritura se refiere al hombre de Dios Elías. Dice que fue fortalecido con aquella comida y que caminó cuarenta días y cuarenta noches y eso que sólo era un bocado de comida física. ¿Cuánto mas podrá andar el hijo de Dios con un bocado de la Palabra de Dios?...

Todo ser humano necesita de pan físico para el hambre físico. Eso es una práctica correcta de alimentación normal para “el hombre exterior”. PERO la Palabra de Dios podría tener supremacía en la vida de la persona y así alimentar con ella nuestra mente con el mismo cuidado y regularidad.

Como parte del buen comer, en el curso de una dieta apropiada se encuentra el saber elegir la comida a ingerir y sus combinaciones para que produzcan el resultado de buena salud deseado. El ama de casa que sale a comprar elige la mercadería que han de consumir sus seres queridos en casa. El propósito tras su preocupación es que los suyos estén bien alimentados y gocen de buena salud. Es muy importante como parte de la dieta el saber elegir –además de la variedad- la calidad de la comida.

Salmos 12:6:

Las palabras de Jehová son palabras limpias, Como plata refinada en horno de tierra, Purificada siete veces.

La misma Palabra de Dios dice de Sí que las palabras de Jehová son palabras limpias, como plata refinada en horno de tierra purificada siete veces. Si hubiese dicho purificada hubiese sido suficiente pero dice purificada siete veces. Entonces aquellas palabras son un alimento seguro y confiable que podemos elegir para alimentarnos y recibir los muchos y muy buenos beneficios de una alimentación apropiada.

Juan 4:31-34:

31 Entre tanto, los discípulos le rogaban, diciendo: Rabí, come.  
32 El les dijo: Yo tengo una comida que comer, que vosotros no sabéis. 33 Entonces los discípulos decían unos a otros: ¿Le habrá traído alguien de comer? 34 Jesús les dijo: Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra.



*¡Acocer !...*

Para el señor Jesucristo el hacer la voluntad de Dios era su comida; es decir lo que a él lo sustentaba, lo que lo nutría, su razón de ser y existir... su vida misma.

Mateo 4:1-4:

Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo. 2 Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. 3 Y vino a él el tentador, y le dijo: Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en pan. 4 Él respondió y dijo: Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.

Seguramente después de cuarenta días completos tendría hambre. Eso es normal para cualquier ser humano. Aun así, confrontando a la cara misma de la tentación -y a la cara misma del tentador- su respuesta fue la Palabra de Dios pues es lo que él había hecho suyo. La había ingerido y asimilado y a la hora de la presión no hubo otra posibilidad para él excepto responder con lo que él tenía en sí; con lo que él era. El señor Jesucristo había deseado que el hacer la voluntad de su Padre fuera su comida y en el momento de presión fue también su respuesta. Éste también es el sentir que hubo también en Cristo Jesús (Filipenses 2:5)

Así podría ser con nosotros cuando decidimos que ésta Palabra de Dios sea nuestro sustento diario y aquello de lo cual nos nutrimos tal que a las distintas adversidades de la vida podamos responder con aquello que por haberlo ingerido, digerido y asimilado forme parte integrante, indivisible de nuestro ser.

Esdras 7:10:

Porque Esdras había preparado su corazón para inquirir la ley de Jehová y para cumplirla, y para enseñar en Israel sus estatutos y decretos.

No le vino “de arriba” ó “le dieron las ganas” de tener su corazón preparado. Dice que había –él, Esdras- había preparado su corazón. Él lo había hecho por su libre voluntad. Esdras había decidido tener una dieta adecuada.

1 Tesalonicenses 2:13:

Por lo cual también nosotros sin cesar damos gracias a Dios, de que cuando recibisteis la palabra de Dios que oísteis de nosotros, la recibisteis no como palabra de hombres, sino según es en verdad, la palabra de Dios, la cual actúa en vosotros los creyentes.

Pablo Silvano y Timoteo le agradecían a Dios que la “comida” que le habían servido a los tesalonicenses había sido tomada como plata refinada, purificada siete veces y había actuado en ellos. Toda comida produce algo en el organismo, o lo fortalece o lo debilita. La Palabra de Dios fortalece la mente para hacer el



*¡A comer !...*

uso adecuado del poder inherente y la presencia del espíritu santo en las personas.

Salmos 138:2:

Me postraré hacia tu santo templo, Y alabaré tu nombre por tu misericordia y tu fidelidad; Porque has engrandecido tu nombre, y tu palabra sobre todas las cosas.

¡Qué seguridad tan grande de buena alimentación tiene una persona de hacer de la Palabra de Dios su “dieta espiritual” porque Dios engrandeció Su Palabra por sobre todas las cosas!

A través de disfrutar un estudio serio e inteligente de la Palabra de Dios la persona no sólo comienza a entender verdades espirituales sino que esas verdades le permiten demostrar el poder de Dios en su vida en el mundo de la carne cuando actúa conforme a su creencia.

1 Corintios 4:20:

Porque el reino de Dios no consiste en palabras, sino en poder.

Efesios 3:16:

para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu.

Es con una dieta adecuada que el individuo podrá demostrar a nivel de los sentidos ese poder espiritual disponible para los hijos de Dios.

Buen provecho, la mesa está servida... ¡A comer...!

Nota del Autor (N de A)

Toda la Escritura utilizada en este artículo es de la Versión Reina Valera 1960<sup>6</sup> a menos que se especifique algo en contrario.

Toda vez que se utilice una palabra de origen Griego será escrita en minúscula cursiva (Ej.: *aitema*). Y si se usara una palabra hebrea o aramea será escrita en mayúscula cursiva (Ej.: *YADAH*).

Debido a que los paréntesis se utilizan en el texto Bíblico; cada vez que exista una nota del autor estará colocada entre corchetes para diferenciarla.

Todas las citas de fuentes externas se notarán en esta otra tipografía para diferenciarlas del resto. Asimismo cuando la cita de la fuente sea de mayor longitud que la presentada en este artículo; se resumirá usando “...” indicando que hay mas información disponible de consulta en dicha fuente.

Las notas al final son una parte integral y necesaria del Estudio. Tienen el propósito de documentar, ampliar, aclarar, o reforzar el tema que se trate.



---

<sup>1</sup> Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation.

<sup>2</sup> Colosenses 1:27: a quienes Dios quiso dar a conocer las riquezas de la gloria de este misterio entre los gentiles; que es Cristo en vosotros, la esperanza de gloria

<sup>3</sup> 2 Corintios 6:17: De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.

<sup>4</sup> Hechos capítulo 2

<sup>5</sup> 1 Corintios 4: 16 Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día.

<sup>6</sup> La Santa Biblia Antiguo y Nuevo Testamentos, Antigua Versión de Casiodoro de Reina (1569) Revisada por Cipriano de Valera (1602) Revisión de 1960. Sociedades Bíblicas Unidas, 1993

