

# **Meditaciones: martes de la 3.<sup>a</sup> semana de Pascua**

Reflexión para meditar el martes de la tercera semana de Pascua. Los temas propuestos son: Jesús es el verdadero pan del cielo; la Eucaristía, centro y raíz de la vida cristiana; cuidar la Misa y ser almas de Eucaristía.

- Jesús es el verdadero pan del cielo.
- La Eucaristía, centro y raíz de la vida cristiana.
- Cuidar la Misa y ser almas de Eucaristía.

---

DESPUÉS DE LA multiplicación de los panes y de los peces, una multitud siguió a Jesús hasta Cafarnaún. Allí le preguntaron qué acciones debían realizar para unirse a las obras de Dios. El Maestro les respondió que la clave era creer en él como enviado del Padre (cfr. Jn 6,22-29). Ahora contemplamos la continuación de ese diálogo, cuando quienes le escuchaban exigieron un portento para confirmar sus palabras, como si el milagro de la noche anterior no hubiese sido suficiente. «Replicaron: “¿Y qué signo haces tú, para que veamos y creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: Pan del cielo les dio a comer”» (Jn 6,30-31).

Aquella muchedumbre retó a Jesús para que les demostrara si podía hacer algo parecido a los portentos

de Moisés. Pero el Señor, comprendiendo sus inquietudes, se puso a explicarles cuál había sido el verdadero origen del maná. Les enseñó que, más importante que ese acontecimiento, era lo que este anunciaba: el pan de la vida eterna, el verdadero pan del cielo. «Jesús les replicó: “En verdad, en verdad os digo: no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo”» (Jn 6,32-33).

Jesús es el nuevo Moisés, que lleva a plenitud los anuncios del profeta. Aquellos signos lo demuestran: la multiplicación de los panes recuerda el don del maná en el desierto, y el caminar sobre las aguas evoca el paso del mar Rojo. Pero en ambos casos Jesús va más allá de lo que se anunciaba en el Pentateuco. De hecho, después de dar de comer a

cinco mil personas, quienes presenciaron el milagro proclamaron: «Este es verdaderamente el profeta que viene al mundo» (Jn 6,14); y más tarde, al oír que ese pan puede dar la vida, «le dijeron: “Señor, danos siempre de este pan”» (Jn 6,34). Es una reacción natural. Lo mismo había pedido la samaritana cuando Jesús le habló del agua que saltaba hasta la vida eterna. También nosotros, como aquella muchedumbre, queremos que Dios aumente nuestro deseo de recibir aquel pan que da vida.

---

«JESÚS les contestó: “Yo soy el pan de vida”» (Jn 6,35). Estas palabras son una revelación central de nuestra fe. En el cuarto Evangelio no se menciona la institución del sacramento de la Eucaristía. En cambio, se transmite la teología de

este sacramento. Jesús se presenta como el pan que da sentido y esperanza al caminar terreno, como el alimento que Dios sirvió a Elías para caminar «cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios» (1R 19,8). Jesús es el pan de vida porque se quedó en el sacramento de la Eucaristía como «la fuente y la cumbre de toda la vida cristiana»<sup>[1]</sup>, como «el centro y la raíz de la vida interior»<sup>[2]</sup>. Fuente y cumbre; centro y raíz. Alcanza esta grandeza porque contiene al mismo Jesucristo, autor de la gracia, y porque «en ella alcanzan su cumbre la acción santificante de Dios sobre nosotros y nuestro culto a Él»<sup>[3]</sup>.

«La Eucaristía es Jesús mismo que se dona por entero a nosotros. Nutrirnos de él y vivir en él mediante la comunión eucarística, si lo hacemos con fe, transforma nuestra vida, la transforma en un don a Dios y a los hermanos. Nutrirnos de ese

Pan de vida significa entrar en sintonía con el corazón de Cristo, asimilar sus elecciones, sus pensamientos, sus comportamientos. Significa entrar en un dinamismo de amor y convertirse en personas de paz, personas de perdón, de reconciliación, de compartir solidario. Lo mismo que hizo Jesús»<sup>[4]</sup>. San Josemaría lo tenía bien experimentado, pues desde joven pasó largos períodos de tiempo frente al tabernáculo. Por eso, aconsejaba: «¡Sé alma de Eucaristía! Si el centro de tus pensamientos y esperanzas está en el Sagrario, hijo, ¡qué abundantes los frutos de santidad y de apostolado!»<sup>[5]</sup>.

---

SER ALMA DE EUCARISTÍA nos lleva a cuidar especialmente la Misa para que cada día pueda estar vivificado por la gracia y la fuerza de Dios. Para

esto, podemos pedir al Señor que nos conceda aprender a entrar en las palabras que él mismo dirige al Padre y que la Iglesia nos propone en cada celebración. De este modo, la santidad de Dios alcanzará cada vez más nuestra vida ordinaria, nuestros logros y fracasos, nuestras dificultades y alegrías. En este empeño, también puede ayudarnos la meditación de las lecturas, prepararla con comuniones espirituales, o dar gracias por haber participado en la Misa y por la comunión. Si emprendemos ese camino, desearemos saludar a Jesús en el sagrario, estar a solas con él, pasar allí ratos de oración más o menos largos.

Podemos pedir también al Señor la gracia de ser más sensibles a su presencia en la Eucaristía. Jesús: aumentanos la fe, danos más luz en la razón para creer con firmeza y para ahondar con profundidad en el

misterio de este sacramento. Y danos también más amor, más fuerza para desear la comunión frecuente y para amar con todas nuestras fuerzas tu presencia en el tabernáculo. Nos puede servir el consejo de san Josemaría: «Acude perseverantemente ante el Sagrario, de modo físico o con el corazón, para sentirte seguro, para sentirte sereno: pero también para sentirte amado..., ¡y para amar!»<sup>[6]</sup>.

A María, mujer eucarística, le pedimos ayuda para querer a su hijo como lo hizo ella; queremos recibir a Jesús con sus mismas disposiciones: «Con aquella pureza, humildad y devoción».

---

<sup>[1]</sup> Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, n. 11.

<sup>[2]</sup> San Josemaría, *Forja*, n. 69.

[3] Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica, n. 274.

[4] Francisco, Ángelus, 16-VIII-2015.

[5] San Josemaría. *Forja*, n. 835.

[6] San Josemaría, *Forja*, n. 837.

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/meditation/  
meditaciones-martes-3a-semana-de-  
pascua/](https://opusdei.org/es-mx/meditation/meditaciones-martes-3a-semana-de-pascua/) (30/03/2026)