Evangelio del martes: la Eucaristía nos llena de vida

Comentario al Evangelio del martes de la 3.ª semana de Pascua. “Jesús les respondió: Yo soy el pan de vida”. Jesús resucitado nos espera en la Eucaristía para darnos su vida y llenarnos de esa energía con la que transformamos el mundo.

Evangelio (Jn 6, 30-35)

Le dijeron:

—¿Y qué signo haces tú, para que lo veamos y te creamos? ¿Qué obras realizas tú? Nuestros padres

comieron en el desierto el maná, como está escrito: *Les dio a comer pan del cielo*.

Les respondió Jesús:

—En verdad, en verdad os digo que Moisés no os dio el pan del cielo, sino que mi Padre os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que ha bajado del cielo y da la vida al mundo.

—Señor, danos siempre de este pan —le dijeron ellos.

Jesús les respondió:

—Yo soy el pan de vida; el que viene a mí no tendrá hambre, y el que cree en mí no tendrá nunca sed.

Comentario al Evangelio

En el Evangelio de la Misa de hoy, Jesús se presenta como el pan que da la vida al mundo. Al leer este pasaje en el tiempo pascual, podemos recordar que Cristo vive y que en Él está la fuente de la vida. Todo lo grande y bello que hay en nuestro mundo, todo lo que nos llena de energía y nos hace experimentar que vale la pena vivir, está de algún modo conectado con Jesús. Dice san Juan que: «Todo se hizo por Él, y sin Él no se hizo nada de cuanto ha sido hecho. En Él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres» (Juan 1, 3-4).

En Jesús lo tenemos todo. Por eso, podemos decir con los personajes del Evangelio: «Señor, danos siempre de este pan». Cuando en nuestro corazón notamos algo de vacío o sentimos que nos faltan las fuerzas para enfrentar nuestra labor diaria…

¡qué gran remedio tenemos en la participación en la Eucaristía! Ahí encendemos de nuevo nuestra pasión por vivir y llevar al mundo la alegría de saberse amados por Dios.

La Misa es el momento de dejarnos renovar por el Señor. San Josemaría confiaba su propia experiencia: «al rezar al pie del altar *al Dios que llena de alegría mi juventud*, me siento muy joven y sé que nunca llegaré a considerarme viejo; porque, si permanezco fiel a mi Dios, el Amor me vivificará continuamente: se renovará, como la del águila, mi juventud» (*Amigos de Dios*, n. 31).

Queremos, además, que esta vitalidad que el Señor nos da no se quede encerrada en nosotros, sino que se desborde en nuestras actividades diarias y en la gente que encontramos durante la jornada. Nos servirá para esto dejar sobre el altar aquello que tenemos entre manos:

proyectos, ilusiones, preocupaciones. El Señor lo tomará y lo hará propio. Dejará de ser algo meramente humano para transformarse, por la acción de la gracia, en un alimento que da vida al mundo.

Rodolfo Valdés // Yan Krukov - Pexels

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-uy/gospel/evangelio-martes-tercera-semana-pascua/ (13/12/2025)