

# Meditações: Terça-feira da 3ª semana da Páscoa

Reflexão para meditar na Terça-feira da terceira semana da Páscoa. Os temas propostos são: Jesus é o verdadeiro pão do céu; A Eucaristia, centro e raiz da vida cristã; Cuidar da Missa e ser almas eucarísticas.

- Jesus é o verdadeiro pão do céu.
- A Eucaristia, centro e raiz da vida cristã.
- Dar valor à Missa e ser almas eucarísticas.

DEPOIS DA multiplicação dos pães e peixes, uma multidão seguiu Jesus a Cafarnaum e perguntaram-lhe que ações deveriam realizar para se unir às obras de Deus. O Mestre respondeu que a chave é acreditar nele como enviado do Pai (cf. Jo 6,22-29). Agora contemplamos a continuação desse diálogo, quando as pessoas que o ouviam exigiram um fenômeno para confirmar as suas palavras, como se o milagre da noite anterior não tivesse sido suficiente. “A multidão perguntou a Jesus: Que sinal realizas, para que possamos ver e crer em ti? Que obra fazes? Nossos pais comeram o maná no deserto, como está na Escritura: Pão do céu deu-lhes a comer” (Jo 6,30-31).

Essa multidão desafiou Jesus a mostrar que ele podia fazer algo parecido às maravilhas de Moisés. Mas o Senhor, compreendendo as

suas inquietações, começou a explicar-lhes a verdadeira origem do maná. Ensinou-lhes que o acontecimento que Ele anunciava era mais importante do que aquele, pois Jesus anunciava o pão da vida eterna, o verdadeiro pão do céu. “Jesus respondeu: Em verdade, em verdade vos digo, não foi Moisés quem vos deu o pão que veio do céu. É meu Pai que vos dá o verdadeiro pão do céu. Pois o pão de Deus é aquele que desce do céu e dá vida ao mundo” (Jo 6,32-33).

Jesus é o novo Moisés, que leva à plenitude os anúncios do profeta. Esses sinais mostram isso: a multiplicação dos pães lembra a dádiva do maná no deserto, e andar sobre as águas evoca a passagem do Mar Vermelho. Mas nos dois casos, Jesus vai além do que foi anunciado no Pentateuco. Com efeito, depois de alimentar cinco mil pessoas, aqueles que presenciaram o milagre

proclamavam: “Este é verdadeiramente o Profeta, aquele que deve vir ao mundo” (Jo 6,14). E, mais tarde, ao ouvir que este pão pode dar vida, “pediram: Senhor, dá-nos sempre desse pão” (Jo 6,34). É uma reação natural. A mulher samaritana havia perguntado a mesma coisa quando Jesus falou com ela sobre a água que brotava para a vida eterna. Nós também, como aquela multidão, queremos que Deus aumente o nosso desejo de receber aquele pão que dá a vida.

---

“JESUS lhes disse: 'Eu sou o pão da vida'” (Jo 6,35). Essas palavras são uma revelação central de nossa fé. No quarto Evangelho, a instituição do sacramento da Eucaristia não é mencionada. Em vez disso, o que nos é transmitido é a teologia deste sacramento. Jesus se apresenta como

o pão que dá sentido e esperança ao caminhar terrestre, como o alimento que Deus serviu a Elias para caminhar “quarenta dias e quarenta noites, até Horeb, a montanha de Deus” (1Rs 19,8). Jesus é o pão da vida porque permaneceu no sacramento da Eucaristia como “fonte e cume de toda a vida cristã”[1], como “o centro e raiz da vida interior”[2]. Fonte e cume. Centro e raiz. Alcança esta grandeza porque contém o próprio Jesus Cristo, o autor da graça, e porque “na eucaristia atingem o auge a ação santificadora de Deus em nosso favor e o nosso culto para com Ele”[3].

“A Eucaristia é o próprio Jesus que se entrega inteiramente por nós. *Alimentar-nos dele e permanecermos* nele mediante a Comunhão eucarística, se o fizermos com fé, *transforma a nossa vida*, transforma-a num dom a Deus e aos irmãos. Alimentar-nos daquele ‘Pão da vida’

significa entrar em sintonia com o Coração de Cristo, assimilar as suas escolhas, os seus pensamentos e os seus comportamentos. Significa entrar num dinamismo de amor de oblação, tornando-nos pessoas de paz, pessoas de perdão, de reconciliação e de partilha solidária. Aquilo que Jesus fez”[4]. São Josemaria experimentou bem isso, pois desde muito jovem passava longos períodos em frente ao Sacrário. Por isso, aconselhava: “Sê alma de Eucaristia! - Se o centro dos teus pensamentos e esperanças estiver no Sacrário, filho, que abundantes os frutos de santidade e de apostolado!”[5].

---

SER ALMA DE EUCARISTIA leva-nos a procurar dar uma importância especial à Missa, para que cada dia seja vivificado pela graça e pela força

de Deus. Para isso, podemos pedir ao Senhor que nos permita aprender a entrar nas palavras que Ele mesmo dirige ao Pai e que a Igreja nos propõe em cada celebração. Desse modo, a santidade de Deus atingirá cada vez mais a nossa vida cotidiana, nossas conquistas e fracassos, nossas dificuldades e alegrias. Nesse esforço, também pode ajudar-nos meditar nas leituras, prepará-la com comunhões espirituais ou agradecer por ter participado na Missa e pela comunhão. Se empreendermos este caminho, desejaremos cumprimentar Jesus no sacrário, estar a sós com Ele, passar ali períodos de oração mais ou menos longos.

Também podemos pedir ao Senhor a graça de sermos mais sensíveis à sua presença na Eucaristia. Jesus: aumente a nossa fé, dê mais luz à nossa inteligência para acreditar firmemente e aprofundar no

mistério deste sacramento. E dê-nos também mais amor, mais força para desejar a comunhão frequente e para amar com todas as nossas forças a sua presença no sacrário. O conselho de São Josemaria pode ajudar-nos: “Acorre perseverantemente ao Sacrário, de modo físico ou com o coração, para te sentires seguro, para te sentires sereno: mas também para te sentires amado... e para amar!”<sup>[6]</sup>.

Pedimos a Maria, mulher Eucarística, ajuda para amar seu Filho como ela amou; Queremos receber Jesus com as mesmas disposições que ela teve: “Com aquela pureza, humildade e devoção”.

---

[1] Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, n. 11.

[2] São Josemaria, *Forja*, n. 69.

[3] Compêndio do Catecismo da Igreja Católica, n. 274.

[4] Francisco, Angelus, 16/08/2015.

[5] São Josemaria, *Forja*, n. 835.

[6] São Josemaria, *Forja*, n. 837.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-3f-3a-semana-de-pascoa/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-3f-3a-semana-de-pascoa/)  
(23/01/2026)