

# **Evangelho de sexta-feira: a Eucaristia, alimento de vida eterna**

Comentário ao Evangelho de sexta-feira da III semana da Páscoa. «Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna». A Eucaristia recorda-nos a nossa indigência e, ao mesmo tempo, o amor de Deus que nos chama a uma vida que não acaba.

## **Evangelho (Jo 6, 52-59)**

Naquele tempo, os judeus discutiam entre si:

«Como pode Jesus dar-nos a sua carne a comer?».

Então Jesus disse-lhes:

«Em verdade, em verdade vos digo: Se não comerdes a carne do Filho do homem e não beberdes o seu sangue, não tereis a vida em vós. Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna; e Eu o ressuscitarei no último dia. A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue é verdadeira bebida. Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em Mim e Eu nele. Assim como o Pai, que vive, Me enviou e Eu vivo pelo Pai, também aquele que Me come viverá por Mim. Este é o pão que desceu do Céu; não é como o dos vossos pais, que o comeram e morreram: quem comer deste pão viverá eternamente».

Assim falou Jesus, ao ensinar numa sinagoga, em Cafarnaum.

---

## Comentário

As palavras que lemos hoje no Evangelho da missa foram escutadas com grande surpresa por parte do público que as ouvia e foram motivo de escândalo para muitos. Jesus, que convida a comer a sua carne e a beber o seu sangue, associando isto à vida eterna! Se nós tivéssemos estado ali, naquele momento, não teríamos ficado também desconcertados? Foi o amor a Jesus o que certamente manteve alguns junto dele. Não é difícil entender que as palavras de Jesus são verdadeiro alimento. Mas, se se referem à realidade do corpo e sangue de uma pessoa que se oferece como alimento, como é possível?

A Eucaristia é um maravilhoso Mistério de Amor, através do qual muito nos é revelado. Qualquer um de nós pode admitir que necessita de

alimento para viver e que esse alimento vem de fora, isto é, que ninguém é fonte de vida para si mesmo. Sob este ponto de vista, todo o ser humano é indigente e a experiência da fome e da sede revelam em nós o desejo da vida. Perante a Eucaristia, consideramos também que a vida é uma oferta, um dom, mas que essa vida não se reduz à vida do corpo, que mais tarde ou mais cedo enfraquece e se apaga. Há a aspiração a uma vida que perdura. E para poder ser dignos dela, é-nos dada a possibilidade de nos alimentarmos da própria Vida, do Corpo e do Sangue de Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Sabemos que, de algum modo, nos transformamos naquilo de que nos alimentamos. A leitura vai formando o nosso coração e a nossa cabeça. Ao cultivar determinada música ou ao contemplar determinado aspeto da

natureza, essa experiência vai moldando a sensibilidade. Determinado alimento dá uma vitalidade concreta ao corpo. E assim, Deus quis morar em nós, transformando-nos através do Corpo e do Sangue de Cristo, tornando-nos assim participantes da sua natureza divina! (2Pd 1, 4). Conscientes disto, aproximamo-nos deste sacramento com todo o agradecimento e reverência de que somos capazes, com a firme convicção de que cada vez que comungamos deixamos que Cristo se introduza de uma forma mais íntima e unida em toda a nossa existência.

Juan Luis Caballero // Photo:  
James Coleman Unsplash

opusdei.org/pt-pt/gospel/evangelho-  
feria-vi-terceira-semana-pascoa/  
(20/01/2026)