

El Pan Vivo

La Solemnidad del Cuerpo
y la Sangre de Cristo
Ciclo A | 7 de junio, 2026

SABIDURÍA DESDE LAS CELDAS

Recuerdo que mi mejor amigo fue asesinado; él tan solo tenía 16 años. Recuerdo verlo en el piso con sangre por todos lados, la escena del crimen forrada, la llegada de su familia cuando se enteraron de la noticia, y cómo su muerte los hizo lamentarse y sufrir. Recuerdo que esa noche lloré y le pedí a Dios por su familia. Recuerdo haber querido vengarme mientras dejaba que la ira me agobiara. En ese momento yo no poseía las herramientas de afrontamiento para poder lidiar con esas emociones. Yo estaba cegado por el odio y el dolor, algo que no me dejó considerar todas las posibles consecuencias. Tomaba para adormecer el dolor y mis sentidos, lo cual causó que tomara decisiones incorrectas.

Mientras recuerdo todo, me arrepiento, ya que ahora cada vez que tengo que enfrentar una situación difícil o me siento agobiado e inseguro y fuera de balance de cómo reaccionar, busco a Dios, a través de la oración y meditación, para que él me ayude y me de dirección. He aprendido a doblar mi enojo, pensar en las consecuencias de todas y cada una de mis acciones y evitar conflictos. Pongo toda mi confianza en Dios para que él me ayude a tomar las decisiones correctas y también me ayude a perdonar a todas las personas que me caen mal.

Hasta en los momentos más vulnerables, he podido sobrellevar todo confiando en que Dios me dé la fuerza y confianza de poder sobrellevar las situaciones difíciles. Mi fe es fuerte y Dios me ha dado la confianza en mí mismo de poder tomar las decisiones correctas cuando se trata de mis amigos, familia y en ver la luz en medio de la oscuridad.

-Steven, quien está en una Prisión Estatal de California.



RITO PENITENCIAL

Señor, ten piedad.

Cristo, ten piedad.

Señor, ten piedad.

Dios todopoderoso tenga misericordia de nosotros, perdone nuestros pecados y nos lleve a la vida eterna. **R. Amén.**

ORACIÓN INICIAL

Oremos juntos:

Jesús,

Tu eres el pan de vida.

A través de tu Cuerpo y Sangre, alimenta nuestras vidas y fe en ti. Ayúdanos a estar siempre abiertos a la esperanza y el perdón que viene de tu Corazón.

Te pedimos esto a través de Cristo, nuestro Señor.

R. Amén.



LITURGIA DE LA PALABRA

Primera Lectura: Deuteronomio 8, 2-23. 14-16

En aquel tiempo, habló Moisés al pueblo y le dijo: "Recuerda el camino que el Señor, tu Dios, te ha hecho recorrer estos cuarenta años por el desierto, para afligirte, para ponerte a prueba y conocer si ibas a guardar sus mandamientos o no. Él te afligió, haciéndote pasar hambre, y después te alimentó con el maná, que ni tú ni tus padres conocían, para enseñarte que no sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios. No sea que te olvides del Señor, tu Dios, que te sacó de Egipto y de la esclavitud; que te hizo recorrer aquel desierto inmenso y terrible, lleno de serpientes y alacranes; que en una tierra árida hizo brotar para ti agua de la roca más dura, y que te alimentó en el desierto con un maná que no conocían tus padres".

Palabra de Dios.

R. Te alabamos, Señor.

Salmo Responsorial: Salmo 147, 12-13. 14-15. 19-20

R. Bendito sea el Señor.

Glorifica al Señor, Jerusalén;
a Dios ríndele honores, Israel.
El refuerza el cerrojo de tus puertas
y bendice a tus hijos en tu casa.

R. Bendito sea el Señor.

El mantiene la paz en tus fronteras,
con su trigo mejor sacia tu hambre.
El envía a la tierra su mensaje
y su palabra corre velozmente.

R. Bendito sea el Señor.

Le muestra a Jacob sus pensamientos.
sus normas y designios a Israel.
No ha hecho nada igual con ningún pueblo
ni le ha confiado a otro sus proyectos.

R. Bendito sea el Señor.

Segunda Lectura: 1 Corintios 10, 16-17

Hermanos: El cáliz de la bendición con el que damos gracias, ¿no nos une a Cristo por medio de su sangre? Y el pan que partimos, ¿no nos une a Cristo por medio de su cuerpo? El pan es uno, y así nosotros, aunque somos muchos, formamos un solo cuerpo, porque todos comemos del mismo pan.

Palabra de Dios.

R. Te alabamos, Señor.

Evangelio: Juan 6, 51-58

En aquel tiempo, Jesús dijo a los judíos: "Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo les voy a dar es mi carne para que el mundo tenga vida". Entonces los judíos se pusieron a discutir entre sí: "¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?" Jesús les dijo: "Yo les aseguro: Si no comen la carne del Hijo del hombre y no beben su sangre, no podrán tener vida en ustedes. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día. Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él. Como el Padre, que me ha enviado, posee la vida y yo vivo por él, así también el que me come vivirá por mí. Éste es el pan que ha bajado del cielo; no es como el maná que comieron sus padres, pues murieron. El que come de este pan vivirá para siempre".

Palabra del Señor.

R. Gloria a ti, Señor Jesús.



MEDITACIÓN: VERDADERA COMIDA

javier se levanta
todos los días
a las 4:00 am
las vigas pesadas
para construir la casa
necesitaban ser
levantadas muy alto
toda la mañana
hasta la tarde
el estar sudando
con el trabajo pesado

javier disfrutaba
de su trabajo
él se sentía bien
usando su cuerpo
bajo las difíciles condiciones
algunas veces
se sintió desafiado
por la imposibilidad
de completar la tarea

antes de que
él saliera al trabajo
como todos los días
su esposa maría
se levantaba y le preparaba
un desayuno saludable
sin su desayuno
él estaría perdido

por algún tiempo
en una ocasión
cuando maría
fue a visitar a su mama
a mexico quien
estaba enferma

el primer día de trabajo
javier habría sufrido
él no había comido lo
suficiente

todas las mañanas
la comida en el desayuno
le había dado la fuerza
para completar sus tareas
le daba el sustento
cuando el edificio
parecía imposible

al hermano de javier
lo había matado

un conductor ebrio
él había cargado odio
dentro de su corazón
en contra del conductor
que había matado
a su hermano
javier sabia que
él quería venganza
hacia la persona
quien mato a
su hermano pequeño
él merece morir

día y noche
esta venganza gobernó
todo el ser de javier
cuando él se iba a dormir
cuando él despertaba
por la mañana
este era el primer
pensamiento en su mente

su abuela
siempre estaba rogándole
que fuera a la Iglesia
con ella

en uno de
los cumpleaños
él fue con ella
de mala manera
muy temprano
por la mañana

ella empujo a javier
a la línea de confesiones
él fue por complacerla

era la hora de la comunión
él extendió su mano
para recibir
el cuerpo de cristo
recibiendo en su ser
el cuerpo de cristo
regresando a su asiento
se sentó
cerro sus ojos y
una extraña sensación
empezó a tomar lugar
parecía que
duraría para siempre

esta comida

a cambiado algo
dentro de javier
él vio tan claro
como su odio y
deseo de venganza
lo estaba destruyendo

él estaba siendo sanado
en lo mas profundo
él no se esperaba
ninguna experiencia así
cuando él fue
a la comunión

javier se dio cuenta que
no quería ser destruido
por el odio
por su venganza
él necesitaba esta comida
como necesitaba
su buen desayuno
por las mañanas
esta necesidad
de una comida verdadera
no era diferente
a su necesidad
desesperante del desayuno
para que le diera la fuerza

después de
algunas semanas
de ir a la Iglesia
con su abuela
javier entendió claramente
que él necesitaba
esta comida de dios
para que le diera la fuerza
de no ser como
cualquier otro en cambio
quien quería vivir
no morir
no encerrarse
en su autocompasión

en estos domingos
javier sentía
que estas experiencias
de la eucaristía
estaban salvando su vida
como la alimentación
en la mañana
estaba salvándolo
de caer bajo el peso

del trabajo de construcción
dos años después
en la fiesta del
cuerpo de cristo
javier le dijo a su abuela
que él quería cargar
una de las velas
en la procesión
del cuerpo de cristo

javier le dijo
cuan agradecido estaba él
lagrimas corrían
por sus mejillas
sé que nada podrá
regresar a mi hermano
otra vez
lo extraño
todos los días de mi vida
pero este odio estaba
arruinándome la vida
con la venganza
hasta que me alimente
de esta comida de dios
el cuerpo y la sangre
de cristo

que tonto fui
nunca me hubiera
dado cuenta
de esto antes
yo quiero sostener
una de las candelas
durante la procesión
orando para que
mis amigos
quienes están
buscando venganza
también despierten
y puedan alimentarse
de esta comida sanadora
esta comida nutritiva

y la abuela de javier
también con lagrimas
en sus ojos
abrazó a javier



REFLEXIÓN: Jesús, yo recuerdo una ocasión en que estaba disgustado y molesto y fue muy difícil perdonar... Yo recuerdo... Yo recuerdo...

PADRE NUESTRO

Padre nuestro,
que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu reino;
hágase tu voluntad en la tierra
como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en tentación,
y libramos del mal.

R. Tuyo es el reino, tuyo el poder y la gloria,
por siempre Señor. Amén.

SIGNO DE PAZ

Jesús, que dijiste a tus apóstoles:
“La paz les dejo, mi paz les doy.”
No tengas en cuenta nuestros pecados, sino la
fe de tu iglesia y, conforme a tu palabra,
concédela nos la paz y la unidad. Tú que vives
y reinas por los siglos de los siglos. **Amén.**

La paz del Señor esté siempre con ustedes.
R. Y con tu espíritu.

CORDERO DE DIOS

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo:
Ten piedad de nosotros.

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo:
Ten piedad de nosotros.

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo:
Danos la paz.

Éste es el Cordero de Dios, que quita el pecado
del mundo. Dichosos los invitados a la cena del
Señor.

**Señor, yo no soy digno de que vengas a mi casa,
pero una palabra tuya bastará para sanar mi
alma.**

COMUNIÓN

ORACIÓN FINAL

Oremos juntos:

Dios Padre,

Aun cuando a veces me pueda sentir solo, me
consuela saber que tú enviaste a tu Hijo para estar
conmigo. Ayúdanos a no olvidar jamás que tu amor
es eterno y que Tú estás siempre con nosotros.

Te lo pedimos por Cristo, Nuestro Señor.

R. Amén.

