

GUÍA PARA ACOGER EL EVANGELIO EN LA VIDA
«Yo soy el Pan Vivo bajado del cielo»

Juan 6, 51-58

Jesús dijo a los judíos: «Yo soy el pan vivo, bajado del cielo. Si uno come de este pan, vivirá para siempre; y el pan que yo le voy a dar, es mi carne por la vida del mundo»

Discutían entre sí los judíos y decían: «¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?». Jesús les dijo: «En verdad, en verdad os digo: si no coméis la carne del Hijo del hombre, y no bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna, y yo le resucitaré el último día. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí, y yo en él. Lo mismo que el Padre, que vive, me ha enviado y yo vivo por el Padre, también el que me coma vivirá por mí. Éste es el pan bajado del cielo; no como el que comieron vuestros padres, y murieron; el que coma este pan vivirá para siempre».

1. HACERSE PRESENTE

Busca un lugar tranquilo.

Adopta una postura cómoda y serena.

Haz unas respiraciones profundas.

Toma conciencia de que estás aquí.

Deja por unos momentos las preocupaciones, las prisas y las tareas pendientes.

Siente tu cuerpo.

Escucha tu respiración.

Acoge tu vida tal como está hoy.

Ponerte en presencia de Dios no es hacer algo extraordinario.

Es reconocer que Él ya está presente y te espera.

Repite lentamente:

«Aquí estoy, Señor. Abro mi corazón a tu Palabra.»

2. LEER Y ACOGER EL EVANGELIO

Leo despacio Juan 6, 51-58.

Quizá dos o tres veces.

No busco comprenderlo todo.

Escucho las palabras que más llaman tu atención.

Me detengo especialmente en esta frase:

«Yo soy el Pan Vivo bajado del cielo.»

Dejo que resuene dentro de mí.

3. RECONOCER LO QUE SE MUEVE EN MÍ

Jesús se presenta como alimento para la vida.

Me pregunto:

- ¿Qué sentimientos despierta en mí este evangelio?
- ¿Consuelo, paz, gratitud, confianza?
- ¿Extrañeza, resistencia, indiferencia?
- ¿Deseo acercarme más a Jesús?
- ¿Necesito alimentar alguna dimensión de mi vida?

Sin juzgar nada, acojo lo que aparece.

Pongo nombre a esos movimientos interiores.

¿Qué me dicen de mi momento actual?

4. ESCUCHAR MIS HAMBRES MÁS PROFUNDAS

Jesús habla de alimento.

Miro mi propia vida.

- ¿De qué tengo hambre en este momento?
- ¿Qué necesito profundamente?
- ¿Qué busco y no termina de llenarme?
- ¿Dónde experimento vacío, cansancio o fragilidad?
- ¿Qué alimenta verdaderamente mi vida?

Permanezco un momento en silencio.

Dejo que estas preguntas bajen al corazón.

5. DISCERNIR

Observo los movimientos interiores que han surgido.

Me pregunto:

- ¿Qué me acerca más a la vida, al amor y a la esperanza?
- ¿Qué me conduce a encerrarme en mí mismo?
- ¿Qué deseos nacen del Espíritu?
- ¿Qué llamadas percibo con más claridad?

Tal vez descubra una invitación a confiar más.

A compartir más.

A reconciliarme con alguien.

A participar más conscientemente en la Eucaristía.

A vivir menos centrado en mí mismo y más atento a los demás.

Escucho sin prisas.

El Espíritu suele hablar con sencillez.

6. LA LLAMADA DE DIOS

Vuelvo a contemplar a Jesús.

Él no solo da pan.

Él se hace Pan.

Se convierte en alimento para la vida del mundo.

Me pregunto:

- ¿Qué palabra me dirige hoy el Señor?
- ¿A qué me está invitando?
- ¿Dónde puedo ser yo también pan para otros?
- ¿Quién necesita hoy mi tiempo, mi escucha, mi cercanía o mi amor?

Formula en una frase la llamada que percibes.

7. MI RESPUESTA

Hablo con Jesús como un amigo habla con otro amigo.

Le expreso lo que he descubierto.

Le digo qué deseo.

Qué me cuesta.

Qué paso concreto quiero dar.

Termino diciendo:

Señor Jesús,

Pan Vivo para mi vida,

aliméntame con tu amor.

Hazme crecer en la entrega,

en la fraternidad

y en el servicio.

Que alimentado por Ti,

aprenda también yo

a ser pan para los demás.

Amén.