

*No te quedes en el pan, aunque esté consagrado.
Aliméntate de Cristo*

PRIMERA LECTURA

(Ex 16, 2-4. 12-15)

Lectura del libro del Éxodo

“En aquellos días, la comunidad de los israelitas protestó contra Moisés y Aarón en el desierto, diciendo:

‘¡Ojalá hubiéramos muerto a manos del Señor en Egipto, cuando nos sentábamos junto a la olla de carne y comíamos pan hasta hartarnos! Nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda esta comunidad’.

El Señor dijo a Moisés:

‘Yo haré llover pan del cielo: que el pueblo salga a recoger la ración de cada día; lo pondré a prueba a ver si guarda mi ley o no. He oído las murmuraciones de los israelitas. Diles: ‘Hacia el crepúsculo comeréis carne, por la mañana os saciaréis de pan; para que sepáis que yo soy el Señor, vuestro Dios’.

Por la tarde, una banda de codornices cubrió todo el campamento; por la mañana, había una capa de rocío alrededor del campamento. Cuando se evaporó la capa de rocío, apareció en la superficie del desierto un polvo fino, parecido a la escarcha. Al verlo, los israelitas dijeron:

‘¿Qué es esto?’

Pues no sabían lo que era. Moisés les dijo:

‘Es el pan que el Señor os da de comer’.

Palabra de Dios

Salmo responsorial

(77, 3 y 4bc. 23-24. 25 y 54)

V. El Señor les dio un trigo celeste.

R. El Señor les dio un trigo celeste.

*Lo que oímos y aprendimos,
lo que nuestros padres nos contaron,
lo contaremos a la futura generación:
las alabanzas del Señor, su poder.*

R. El Señor les dio un trigo celeste.

*Dio orden a las altas nubes,
abrió las compuertas del cielo:
hizo llover sobre ellos maná,
les dio un trigo celeste.*

R. El Señor les dio un trigo celeste.

*Y el hombre comió pan de ángeles,
les mandó provisiones hasta la hartura.
Los hizo entrar por las santas fronteras,
hasta el monte que su diestra había adquirido.*

R. El Señor les dio un trigo celeste.

SEGUNDA LECTURA

(Ef 4, 17. 20-24)

Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios

Hermanos:

“Esto es lo que digo y aseguro en el Señor: que no andéis ya como los gentiles, que andan en la vaciedad de sus criterios.

Vosotros, en cambio, no es así como habéis aprendido a Cristo, si es que es él a quien habéis oído y en él fuisteis adocotrados, tal como es la verdad en Cristo Jesús; es decir, a abandonar el anterior modo de vivir, el hombre viejo corrompido por deseos seductores, a renovaros en la mente y en el espíritu y a vestiros de la nueva condición humana, creada a imagen de Dios: justicia y santidad verdaderas.

Palabra de Dios

Aleluya

*“No sólo de pan vive el hombre,
sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”*

EVANGELIO

(Jn 6, 24-35)

✠ Lectura del santo evangelio según san Juan

“En aquel tiempo, cuando la gente vio que ni Jesús ni sus discípulos estaban allí, se embarcaron y fueron a Cafarnaún en busca de Jesús. Al encontrarlo en la otra orilla del lago, le preguntaron:

‘Maestro, ¿cuándo has venido aquí?’.

Jesús contestó:

‘Os lo aseguro, me buscáis, no porque habéis visto signos, sino porque comisteis pan hasta saciaros. Trabajad, no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre; pues a éste lo ha sellado el Padre, Dios’.

Ellos le preguntaron:

‘Y, ¿qué obras tenemos que hacer para trabajar en lo que Dios quiere?’

Respondió Jesús:

‘La obra que Dios quiere es ésta: que creáis en el que él ha enviado’.

Le replicaron:

‘¿Y qué signo vemos que haces tú, para que creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: ‘Les dio a comer pan del cielo’.

Jesús les replicó:

‘Os aseguro que no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo’.

Entonces le dijeron:

‘Señor, danos siempre de este pan’

Jesús les contestó:

‘Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no pasará hambre, y el que cree en mí nunca pasará sed’.

Palabra del Señor

LO IMPORTANTE NO ES LO QUE SE COME, SINO LO QUE NOS ALIMENTA

Comemos Pan, Bebemos Vino, Nos alimenta Cristo. Es fácil magnificar un alimento o unos sabores como lo hacían nuestras abuelas. Como aquello no hay nada igual. Cuando se dan problemas de salud se cae en la cuenta de que **lo bueno no** es siempre lo más apetitoso, **sino** lo que mejor alimenta, lo que **produce más vida**. Tal fue el caso de los evadidos, desde la **Fe ‘liberados’**, de **Egipto**. Añoraban las ollas ce la civilización cuando estaban **en el desierto**, donde **lo mejor** era lo que su Señor les daba, el **‘maná** y las **‘codornices’**. No había otra cosa. A **Jesús ‘le buscan’** porque les dio de comer. **Él quiere alimentarles no** con cosa bocadillos de pan y pescado, **‘no sólo de pan Vive el hombre’**, **sino con su propia Vida**, su **cuerpo** y su **sangre**. **No le entienden**. Quieren **‘al pan, pan y al vino, vino’**. **Pablo** invita a los distinguidos **efesios** a que dejen de una vez las enaguas de sus abuelas, el **‘hombre viejo’**, y se revistan del modelo pasarela, del **‘hombre Nuevo’**, de **Cristo**.

Esaú vendió su primogenitura por un guiso rojizo o plato de lentejas. Los **israelitas venden** a su **Dios** por el **torito** egipcio, por los guisos de la esclavitud. **Dios** les sale al paso una vez más a través de Moisés y les da el **maná** mañanero y las **codornices** al atardecer. Deben **alimentarse sin ansia, sin acumulación**, tomar su ración diaria, pues **‘a cada día le basta su propio afán’**. Así reconocerán el **Don de Dios** que va atrayéndoles hasta casarse con ellos en **Alianza perpetua** en las cumbres del **Sinaí**. Él será su Señor y ellos serán Su pueblo, el pueblo de Su propiedad.

Lo mismo hace **Jesús en el evangelio**. **‘La gente’** va a **Él** porque les ha dado de comer. Pero **Él quiere darles** mucho más que unos alimentos ocasionales, quiere

alimentarles con Su propia Vida, expresada con los términos ***‘mi cuerpo y mi sangre’***. Si no se alimentan de Él no pueden Vivir, por más que coman alimentos perecederos. Es muy duro comprender, aceptar y Vivir esta realidad. **Por eso le abandonaron. Jesús** no tiene marcha atrás. Y, si no es por **Pedro**, ***‘¿A quién iremos? Tú tienes Palabras de Vida eterna’***, Jesús se hubiera quedado más solo que la una.

Por eso **Pablo** es tajante ***‘en el Señor’***. ***‘que no andéis como los gentiles’***. La aclaración que hace es de mucha **actualidad** ***‘andan en la vaciedad de sus criterios’***. ¿Cómo debe caminar **el cristiano**? Muy sencillo, según los criterios de **Cristo**, como ***‘han aprendido de Él’***, ***‘como ‘han sido adoctrinaos en la Verdad de Cristo Jesús’***. En concreto ***‘abandonando el anterior modo de vida’***, ***al que llama ‘hombre viejo’***, la mentalidad anterior a Jesús, compartida por rancias concepciones de ascética y mística prefabricadas. **Pablo insta** a Vivir según ***‘la Nueva condición humana’***, la auténtica e los humanos, la fundamentada en la ***‘justicia y santidad’***, entiéndase ***‘bondad’***, ***‘a imagen’*** del único **Bueno**.

Epi