El alimento que Jesús nos da es el pan vivo que es Él mismo, y nos hace felices.

«En aquel tiempo, los judíos criticaban a Jesús porque había dicho: Yo soy el pan bajado del cielo, y decían: -¿No es éste Jesús, el hijo de José? ¿No conocemos a su padre y a su madre? ¿Cómo dice ahora que ha bajado del cielo?Jesús tomó la palabra y les dijo: -No critiquéis. Nadie puede venir a mí si no lo atrae el Padre que me ha enviado, y yo lo resucitaré en el último día. Está escrito en los Profetas: Y serán todos enseñados por Dios. Todo el que ha escuchado al que viene del Padre, y ha aprendido viene a mí. No es que alguien haya visto al Padre, sino aquél que procede de Dios, ése ha visto al Padre. En verdad, en verdad os digo que el que cree tiene vida eterna.Yo soy el pan de vida. Vuestros padres comieron el maná en el desierto y murieron. Este es el pan que baja del Cielo para que si alguien come de él no muera. Yo soy el pan vivo que he bajado del Cielo. Si alguno come de este pan vivirá eterna- mente; y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo.Discutían, pues, los judíos entre ellos diciendo: ¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?» (Juan 6, 44-52)

1. Gracias, Jesús, por darnos tu Cuerpo como comida de Vida eterna: "**el que cree tiene vida eterna. Yo soy el pan de la vida"**. Te quedas como alimento, es un misterio de amor. Un obispo santo, que daba catequesis a unos peques, preguntó por qué comulgar a Jesús. Entonces, un gitano de entre los más traviesos, contestó: "Zeñó, porque pa quererlo hay que rosarlo". Claro, para tener toda la fuerza de Dios, su amor, hay que tratarle… los que lo tocan quedan curados… "**quien come mi carne y bebe mi sangre tiene la vida eterna y yo le resucitaré en el último día**", nos dices: "**si no coméis la carne del Hijo del Hombre y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros**". Así como la comida es necesaria como alimento del cuerpo, el alma necesita la Eucaristía. Gracias, Jesús, porque haces realidad lo que nos anunciaste: "**yo estaré con vosotros cada día hasta el fin de los siglos**" (Mt 28, 20), y estás con tu presencia viva, con la Eucaristía.

Y también recuerdo que nos dices: "**venid a mí todos los que estéis cansados o agobiados, y yo os aliviaré**". Quiero ir a ti cada día, pues necesito tu alimento como dices hoy: "**Vuestros padres comieron en el desierto el maná y murieron: éste es el pan que baja del cielo, para que el hombre coma de él y no muera**". Estás presente, Jesús, en tu cuerpo, sangre, alma y divinidad; eres en la Eucaristía el mismo que nació en Belén y creció en Nazaret y que hizo milagros: eres el mismo que se nos da en la comunión.

"**Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo**". La comunión es un misterio inmenso, pues no

transformamos el cuerpo de Jesús en el nuestro sino que Jesús nos hace como Él (espirituales, hijos de Dios). La fe nos va llevando a tratar a Jesús como una persona viva, y transformarnos hasta poder decir: "no soy yo el que vivo, es Cristo quien vive en mí".

Hay muchos jóvenes y mayores que no van a Misa, cierto, y otros usan esta excusa para tampoco ir, pero no se trata de hacer lo que todos, sino de actuar en conciencia. Podemos recordar la vieja historia de un chico que tenía una novia en el pueblo, y se fue a hacer la mili. Desde ahí escribía a la novia cada día. El cartero llevaba puntualmente las cartas a casa de la novia, pero él, influido por malas compañías, no iba nunca al pueblo a verla, sino que utilizaba los permisos para irse de juergas. Cuando acabó la mili y volvió al pueblo, fue a casa de la novia y se encontró con la sorpresa de que la novia se había casado... ¡con el cartero! Ojos que no ven, corazón que no siente, y al no ver nunca a su novio y ver sólo al cartero, acabó por enamorarse de él. Si dejamos de tratar a una persona, poco a poco podemos quererla menos, y si esto nos pasa con Dios nuestro corazón puede llenarse con las cosas en las que ponemos el corazón. Decía una chica, leyendo el "Cántico espiritual" de San Juan de la Cruz, que "hasta entonces no se me había ocurrido plantearme mi relación con Dios como la de dos amantes... la palabra amor no me sonaba como amor real... esto me abrió una puerta, y pido al Señor cuando comulgo que me haga descubrirle/vivir como mi Amado, y sentirme yo su amada". **La misa es un acontecimiento de amor, en el que Jesús, "habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el extremo". ¿Estamos tratando a Dios como se merece?**

Podemos decirle nosotros con san Pedro que no queremos dejarle: "Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna".

2. En el **libro de los Reyes** vemos a Elías que se escapó de la reina que le perseguía por el desierto "y, al final, se sentó bajo una retama y se deseó la muerte: - «**¡Basta, Señor! ¡Quítame la vida, que yo no valgo más que mis padres!**» Se echó bajo la retama y se durmió. De pronto un ángel lo tocó y le dijo: - «**¡Levántate, come!**» Miró Elías, y vio a su cabecera un pan cocido sobre piedras y un jarro de agua. Comió, bebió y se volvió a echar. Pero el ángel del Señor le volvió a tocar y le dijo: - **«¡Levántate, come!, que el camino es superior a tus fuerzas.»** Elías se levantó, comió y bebió, y, con la fuerza de aquel alimento, caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios", que es todo un símbolo: fue donde se reveló Dios a Abraham, a Isaac y a Jacob bajo el nombre de Yahvé; el monte de las confidencias entre Moisés y Yahvé; donde se había sellado la Alianza, por eso Moisés y Elías estarán con Jesús en el monte de la transfiguración.

Jezabel, una reina casada con el poder, le hace la vida imposible al profeta, que tiene que huir... Pero recibe alimento para ir mucho más allá que sus fuerzas le permitirían, y superar los desánimos que acongojan a tantos que dicen en algún momento "quiero morirme"… Pero el Señor nos manda el pan de ángeles, para que las dificultades se transformen en oportunidades, para que la debilidad se transforme en confianza en Dios, para que el desánimo se transforme en la fuerza de Dios siendo nosotros

instrumentos suyos y poder decir con gallardía, como el poeta: "**Caminante no hay camino, se hace camino al andar**". Cuesta seguir la misión, como en "el Señor de los anillos", pero el profeta tiene la fuerza de la vocación, como los Reyes Magos que siguen la estrella, como dice una canción, que podemos aplicar al diálogo con Jesús**, con la Virgen**: "**Siguiendo una estrella he llegado hasta aquí, aunque es largo el camino lo seguiré hasta el fin. Cuando sientas miedo y no puedas seguir, su luz es tu destino y hoy brilla para ti... cógela y aprieta fuerte. Lucha, cueste lo que cueste, contra el viento, contra el fuego llegarás al mismo cielo... Mi estrella será tu luz..., coge mi mano, yo estoy contigo,** esto es un sueño, sueña conmigo... tu estrella será tu luz y conseguirlo no es tan difícil si la voz te sale del corazón. Juntas nuestras manos, la estrella brillará, música es la fuerza que nos empujará... juntos… corazones en una sola voz, tantas ilusiones en un corazón..." Y la estrella se esconde, o nos cansamos en el desierto y tenemos hambre…, nos falta la fe y un problema nos parece insoportable.

El **Salmo** nos hace ver que Dios viene en nuestra ayuda como un Padre: "**Gustad y ved qué bueno es el Señor... me respondió, me libró de todas mis ansias... Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha y lo salva de sus angustias. El ángel del Señor acampa en torno a sus fieles y los protege**".

En el desierto de nuestra soledad, de la desolación más grande, podemos escuchar la voz de Dios, y un ángel en forma de alguien que nos ayuda nos despierta y anima a caminar. Pero sobre todo aquí se nos habla de una comida que nos da fuerza, la comunión, el mismo Jesús es el ángel y el pan que nos da energías cuando tenemos miedo, hambre, desesperación, altibajos, conciencia de culpabilidad, y nos ayuda a caminar ilusionados y decididos…

3. **San Pablo a los Efesios** anima a vivir en el amor de Jesús: "**Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda la maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo. Sed imitadores de Dios, como hijos queridos, y vivid en el amor como Cristo os amó y se entregó por nosotros a Dios como oblación y víctima de suave olor**". Todo pecado entristece al Espíritu Santo, y como dirá en otros sitios: "**No te dejes vencer por el mal, vence al mal a fuerza de bien**". Nadie es perfecto, pero se trata de arreglar las faltas de amor con actos de amor, debemos ser comprensivos y estar dispuestos al perdón. Si Dios nos ha perdonado a todos en Jesucristo, también nosotros debemos perdonarnos los unos a los otros. Así tenemos a Jesús en el corazón.

Estar sin Jesús es un infierno insoportable, y estar con Jesús es un dulce paraíso. **Hemos de ser como la luz que refleja la luz del sol. La comunión es fuente de verdadera alegría y libertad, una amistad que es fuente de amor perfecto**. Le pedimos a la Santísima Virgen que nos enseñe a recibir a Jesús como ella lo hizo.

Llucià Pou Sabaté