



Katholische Kirche Region Bern

Misión católica española Ostermundigen-Bern

## «Yo soy el pan de la vida, dice Jesús.»

Domingo XIX – Ciclo B

---

### *Lectura del primer libro de los Reyes (19, 4-8):*

En aquellos días, Elías anduvo por el desierto una jornada de camino, hasta que, sentándose bajo una retama, imploró la muerte diciendo: «¡Ya es demasiado, Señor! ¡Toma mi vida, pues no soy mejor que mis padres!»

Se recostó y quedó dormido bajo la retama. Pero un ángel lo tocó y dijo: «¡Levántate y come!»

Miró alrededor y a su cabecera había una torta cocida sobre piedras calientes y un jarro de agua. Comió, bebió y volvió a recostarse. El ángel del Señor volvió por segunda vez, lo tocó y de nuevo dijo: «¡Levántate y come!, pues el camino que te queda es muy largo.»

Elías se levantó, comió, bebió y, con la fuerza de aquella comida, caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios.

**Palabra de Dios**

**Te alabamos Señor.**

*Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9*

**R/. Gustad y ved qué bueno es el Señor**

Bendigo al Señor en todo momento, su alabanza está siempre en mi boca; mi alma se gloria en el Señor: que los humildes lo escuchen y se alegren. **R/.**

Proclamad conmigo la grandeza del Señor, ensalcemos juntos su nombre. Yo consulté al Señor, y me respondió, me libró de todas mis ansias. **R/.**

Contempladlo, y quedaréis radiantes, vuestro rostro no se avergonzará. El afligido invocó al Señor, él lo escuchó y lo salvó de sus angustias. **R/.**

El ángel del Señor acampa en torno a quienes le temen y los protege. Gustad y ved qué bueno es el Señor, dichoso el que se acoge a él. **R/.**

*Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (4, 30-5, 2):*

Hermanos:

No entristezcáis al Espíritu Santo de Dios con que él os ha sellado para el día de la liberación final. Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda 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.

**Palabra de Dios.**

**Te alabamos Señor.**

## *Lectura del santo evangelio según san Juan (6,41-51):*

En aquel tiempo, los judíos murmuraban de 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: "Serán todos discípulos de Dios."

Todo el que escucha al Padre y aprende, viene a mí. No es que alguien haya visto al Padre, a no ser el que está junto a Dios: ése ha visto al Padre. En verdad, en verdad os digo: el que cree tiene vida eterna. Yo soy el pan de la vida. 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.

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 por la vida del mundo.»

**Palabra del Señor.**

**Gloria a ti Señor Jesús.**

# REFLEXIÓN

---

Ante momentos en nuestra vida cuando sentimos que ya perdimos las fuerzas, que tenemos muchos problemas y que nos queremos dar por vencidos, las lecturas nos confirman que la Eucaristía es esencial para poder afrontar los obstáculos que se van presentando en la vida, la cuál alimentará nuestra alma para recorrer el largo y angosto camino que nos queda para llegar a Dios.

Sin embargo, para poder ver frutos en nuestra vida mediante la Eucaristía, requiere que conozcamos a quien estamos recibiendo, que nos esforcemos para conservar el estado de gracia y buscar hacer su voluntad. Pero, ¿cómo lo vamos a conocer si no tenemos oración con él, si no leemos y meditamos su palabra, y si no tratamos de vivir como él nos lo pide? Por ello, propongámonos tener una relación más cercana con Jesús para poderlo dejar actuar en nuestras vidas plenamente.

Pidámosle al Espíritu Santo que mediante la Eucaristía, nos de la fuerza y los dones que necesitamos para levantarnos, seguir por el camino que nos dirige hacia Dios y que siempre sea él quien conduzca nuestra vida.

Fam. Isas Garza

El Sacerdote está disponible los viernes de las 15:30h a las 18:30h para confesiones, charlas, o coloquios personales, de preferencia con cita previa.

**Misión de Lengua Española en Ostermundigen.** Misa todos los domingos 10:00h

Sophiestrasse 5<sup>a</sup>, 3072 Ostermundigen Tel. 031 932 1606 o 078 753 2420 /e-mail: [mcle-berna@kathbern.ch](mailto:mcle-berna@kathbern.ch)

**Dreifaltigkeit.** Misa todos los domingos 16:00h

Taubenstrasse 4, 3011 Bern Tel. 031 313 0303

**Santa María Thun.** Misa 2° y 4° domingo del mes 12:15h

Kapellenweg 9, 3600 Thun Tel. 033 225 03 60