

**Tema 16. LA EUCARISTIA, EL PAN QUE DA FUERZAS**

**OBJETIVO:** *El Señor es mi fuerza en los momentos de debilidad. Con El todo lo puedo.*

**JUEGOS:**

**a. Juego de pulso en la mesa**

*Gana el que consigue que el otro toque la mesa con la mano.*

**b. Juego de pulso, parados, con una raya en el piso.**

*Se traza una raya y uno permanece de un lado y el otro del otro. Se agarran de las manos. A una señal jalonean. Gana el que consigue que el otro cruce la línea.*

**c. Levantamiento de pesas**

*Gana el que levante más kilos (pueden levantar a los compañeros, o bien muebles)*

**d. Las garzas**

*Concurso de quien está más tiempo con un pie levantado, sin tocar para nada el piso ni objeto alguno.*

**e. El saltimbanquis**

*Concurso de quien se sostiene por más tiempo con las puras manos en el piso y los pies levantados.*

**REFLEXION SOBRE EL JUEGO**

*Se necesitan fuerzas para ganar.*

**PREGUNTA DE LA VIDA**

Recuerda los momentos en que hayas pasado hambre en tu vida. Algún momento de desmayo o anemia. Explícalo con detalles.

.....  
.....  
.....

**LECTURA BIBLICA**

***Jn 6, 35 - 69***

"Yo soy el pan de vida. El que viene a mi nunca tendrá hambre, el que cree en mi nunca tendrá sed. Yo soy el pan vivo bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. El pan que yo daré es mi carne y la daré para la vida del mundo.

En verdad les digo si no comen la carne del Hijo del Hombre y no beben su sangre, no viven de verdad. El que come mi carne y bebe mi sangre, vive de vida eterna y yo lo resucitaré en el último día. El que come de este pan vivirá para siempre".

A partir de este momento, muchos de sus discípulos dieron un paso atrás y dejaron de seguirlo. Jesús preguntó a los doce: "¿Quieren dejarme también ustedes?". Pedro contestó: "Señor, ¿a quién iríamos? Nosotros creemos y sabemos que tu eres el Santo de Dios".

## **PREGUNTAS PARA LA COMPRESION DEL TEXTO BIBLICO**

Finaliza la frase:

- a. *El que viene a mi* .....
- b. *Yo soy el pan vivo* .....
- c. *El que coma de este pan* .....
- d. *El pan que yo daré*.....
- e. *Si no comen la carne del Hijo del Hombre* .....
- f. *El que come mi carne y bebe mi sangre*.....
- g. *El que come de este pan* .....
- h. *Jesús preguntó a los doce*:.....
- i. *Pedro contestó*: .....

## **COMENTARIO**

\* Ciertamente tienes recuerdos de haber comido hasta hartarte y haber comido buena comida. Pero también sabes lo que es pasar hambre. Sabes lo mal que se siente uno con la panza vacía. Sabes perfectamente que sin comer no dan ganas de hacer nada, ni de trabajar ni de estudiar ni de siquiera jugar. Tienes la experiencia de no tener fuerzas, a veces te han faltado fuerzas en el trabajo, en el deporte, incluso te han faltado fuerzas para correr cuando alguien te perseguía. Sabes bien lo que es la impotencia, la debilidad.

Muchas veces has intentado engañar el hambre de tu panza con sabritas, con refrescos, con alimentos chatarra o basura, o bien con alcohol y drogas. Por un momento el engaño ha surtido efecto. Ya no tienes hambre. Ya te sientes fuerte. Pero al rato, a las semanas y a los meses, el cuerpo ya no aguanta y viene el hundimiento.

Lo mismo has intentado engañar el hambre de tu alma: con dinero, con jainas, con alcohol o drogas, con apariencias de un traje o un bonito carro. De momento tu alma quedó a gusto, pero al rato sientes de nuevo el vacío, el hambre del corazón.

Has vivido muchas emociones, pero has vivido en la superficie de la vida. No has vivido de verdad.

\*\* Es en este momento cuando Jesús viene a ti en estos días y se te ofrece como comida, como pan. “*El que viene a mi no tendrá hambre*”. El que coma de este pan, que es Jesús, siente que lo más importante ya lo tiene. Se acabó la angustia, se acabó la inquietud, se acabó el ir de aquí para allá buscando saciar el corazón.

Aunque las penas y los problemas no desaparecen, si comulgas, si recibes a Jesús en la Eucaristía, sentirás que estás en el camino correcto. Sentirás que El llena los vacíos de tu alma. Sentirás que vives de verdad. Con Jesús sentirás una fuerza desconocida en tu corazón que te ayudará a cumplir todos tus propósitos. Sentirás el gozo de ver que todo lo que piensas, lo que sientes, lo que haces te da tranquilidad y gusto. Sentirás el gozo de vivir en la verdad.

### **ACTIVIDADES**

*Piensa y responde ¿En dónde puedes fortalecer y mejorar mientras estás aquí..*

TU CUERPO	TU MENTE	TU CORAZON
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

*Ya llevas varias Catequesis. Si le echaste ganas y haces un esfuerzo bien puedes contestar: ¿Para qué te da fuerzas el pan de la Eucaristía? (Puedes releer tanto la lectura bíblica como el Comentario, de ahí puedes sacar la respuesta)*

## **PROPOSITO**

Hacer algún ejercicio físico que sientas que te hace bien y no lo haces por flojera.  
Dejar de comer alimentos chatarra (sabritas, sodas...) y comer lo que el lugar te ofrece

.....

## **LA MISA PASO A PASO (16)**

Ir a Misa es ir a comer el pan de Dios. Ir a Misa es alimentarnos de Jesús, hecho pan de vida. Antes de la comunión el sacerdote nos anima a pedir a Dios el pan de cada día. Para nosotros y para nuestras familias y toda la humanidad. Y con la comida le pedimos a Dios el trabajo, el estudio, la libertad... Esta oración de Jesús nos recuerda la necesidad de perdonar para ser perdonados. Es un momento muy emotivo dentro de la celebración. A menudo la comunidad se toma de las manos en señal de unidad. Por eso todos rezamos el Padre Nuestro.

**PADRE NUESTRO QUE ESTAS EN EL CIELO,  
SANTIFICADO SEA TU NOMBRE  
VENGA TU REINO  
HAGASE TU VOLUNTAD  
EN LA TIERRA COMO EN EL CIELO  
DANOS HOY NUESTRO PAN DE CADA DIA  
PERDONA NUESTRAS OFENSAS  
COMO TAMBIEN NOSOTROS PERDONAMOS  
A LOS QUE NOS OFENDEN  
NO NOS DEJES CAER EN TENTACION  
Y LIBRANOS DEL MAL. AMEN**

## **ORACIÓN**

Oh Señor, que grande eres, qué maravilloso, que fantástico.  
Inventaste quedarte en el pan para que yo te comiera y me sintiera con fuerzas  
Inventaste quedarte en el pan para que yo te comiera  
y supiera que vives dentro de mi  
Ya me cansé Señor de andar detrás de otras comidas que no alimentan el corazón,  
ya me cansé Señor de andar detrás del presumir y apantallar,  
total para nada.  
Ahora Señor te doy gracias por estar en el camino de la vida  
Porque el pan de la Eucaristía es tu cuerpo y el vino de la Misa es tu sangre  
Porque cuando como el pan que es tu cuerpo y bebo el vino que es tu sangre,  
yo sé que tengo vida para siempre  
yo sé que vivo en la verdad.  
Gracias Jesús, Tu, que eres el camino, la verdad y la vida.