



Palabra Dominical

XIX Domingo del tiempo ordinario

Antífona de entrada

Cfr. Sal 73, 20. 19. 22. 23

Acuérdate, Señor, de tu alianza; no olvides por más tiempo la suerte de tus pobres. Levántate, Señor, a defender tu causa; no olvides las voces de los que te buscan.

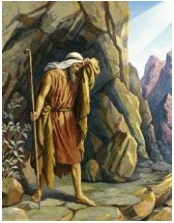
Se dice Gloria.

Oración Colecta

Dios todopoderoso y eterno, a quien, enseñados por el Espíritu Santo, invocamos con el nombre de Padre, intensifica en nuestros corazones el espíritu de hijos adoptivos tuyos, para que merezcamos entrar en posesión de la herencia que nos tienes prometida. Por nuestro Señor Jesucristo ...

Con la fuerza de aquel alimento, caminó hasta el monte del Señor.

Del primer libro de los Reyes: 19, 4-8



En aquellos tiempos, caminó Elías por el desierto un día entero y finalmente se sentó bajo un árbol de retama, sintió deseos de morir y dijo: "Basta ya, Señor. Quítame la vida, pues yo no valgo más que mis padres". Después se recostó y se quedó dormido.

Pero un ángel del Señor llegó a despertarlo y le dijo: "Levántate y come". Elías abrió los ojos y vio a su cabecera un pan cocido en las brasas y un jarro de agua. Después de comer y beber, se volvió a recostar y se durmió. Por segunda vez, el ángel del Señor lo despertó y le dijo: "Levántate y come, porque aún te queda un largo camino". Se levantó Elías. Comió y bebió. Y con la fuerza de aquel alimento, caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el Horeb, el monte de Dios. **Palabra de Dios. Te alabamos, Señor.**

Salmo responsorial

Del Salmo 33

R/. Haz la prueba y verás qué bueno es el Señor.

Bendeciré al Señor a todas horas, no cesará mi boca de alabarlo. Yo me siento orgulloso del Señor, que se alegre su pueblo al escucharlo. **R/.**

Proclamemos la grandeza del Señor y alabemos todos juntos su poder. Cuando acudí al Señor, me hizo caso y me libró de todos mis temores. **R/.**

Confía en el Señor y saltarás de gusto, jamás te sentirás decepcionado, porque el Señor escucha el clamor de los pobres y los libra de todas sus angustias. **R/.**

Junto a aquellos que temen al Señor el ángel del Señor acampa y los protege. Haz la prueba y verás qué bueno es el Señor. Dichoso el hombre que se refugia en él. **R/.**

Vivan amando como Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros.

De la carta del apóstol san Pablo a los efesios: 4, 30-5, 2

Hermanos: No le causen tristeza al Espíritu Santo, con el que Dios los ha marcado para el día de la liberación final.

Destierren de ustedes la aspereza, la ira, la indignación, los insultos, la maledicencia y toda clase de maldad. Sean buenos y comprensivos, y perdónense los unos a los otros, como Dios los perdonó, por medio de Cristo.

Imiten, pues, a Dios como hijos queridos. Vivan amando como Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros, como ofrenda y víctima de fragancia agradable a Dios. **Palabra de Dios.**



Aclamación antes del Evangelio

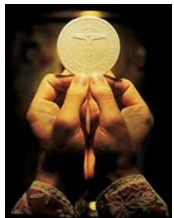
Jn 6,51

R. Aleluya, aleluya.

Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo, dice el Señor; el que coma de este pan vivirá para siempre. **R/**

Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo.

Del santo Evangelio según san Juan: 6. 41-51



En aquel tiempo, los judíos murmuraban contra Jesús, porque había dicho: "Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo", y decían: "¿No es éste, Jesús, el hijo de José? ¿Acaso no conocemos a su padre y a su madre? ¿Cómo nos dice ahora que ha bajado del cielo?".

Jesús les respondió: "No murmuren. Nadie puede venir a mí, si no lo atrae el Padre, que me ha enviado; y a ése yo lo resucitaré el último día. Está escrito en los profetas: Todos serán discípulos de Dios. Todo aquel que escucha al Padre y aprende de él, se acerca a mí. No es que alguien haya visto al Padre, fuera de aquel que procede de Dios. Ese sí ha visto al Padre.

Yo les aseguro: el que cree en mí, tiene vida eterna. Yo soy el pan de la vida. Sus padres comieron el maná en el desierto y sin embargo, murieron. Este es el pan que ha bajado del cielo para que, quien lo coma, 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 les voy a dar es mi carne para que el mundo tenga vida". **Palabra del Señor.**

Se dice Credo

Plegaria Universal.

Oremos, hermanos, a nuestro Señor Jesucristo, para que, acordándose de su promesa, escuche la oración de los que nos hemos reunido en su nombre.

Después de cada petición diremos: *Te rogamos, óyenos.*

- ✓ Por la paz que desciende del cielo, por la unión de las Iglesias y por la salvación de nuestras almas. **Oremos.**
- ✓ Por los pueblos originarios en todo el mundo, por el respeto a su dignidad, sus derechos y su cultura. **Oremos.**
- ✓ Por los que trabajan por el bien de los pobres, por los que ayudan a los ancianos y por los que cuidan a niños y desvalidos. **Oremos.**
- ✓ Por la creación entera, obra maravillosa de Dios, y por nuestra responsabilidad para cuidarla. **Oremos.**
- ✓ Que Jesús el Pan de Vida pueda nutrirnos y transformarnos de la cultura de la muerte a la Cultura de la Vida que recibe y respeta a cada persona. **Oremos**
- ✓ Por los que en este momento están orando con nosotros, por los que han pedido nuestras oraciones y por el reposo eterno de nuestros hermanos difuntos. **Oremos.**

Escucha, Señor, nuestras oraciones y guía a tu Iglesia peregrina en el mundo; sostenla con el alimento que da la vida eterna, para que, perseverando en la fe, llegue a contemplar el resplandor de tu rostro. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Oración sobre las Ofrendas

Recibe benignamente, Señor, los dones de tu Iglesia, y, al concederle en tu misericordia que te los pueda ofrecer, haces al mismo tiempo que se conviertan en sacramento de nuestra salvación. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Antífona de la Comunión

Alaba, Jerusalén, al Señor, porque te alimenta con lo mejor de su trigo.

Sal 16, 20

Oración después de la Comunión.

La comunión de tus sacramentos que hemos recibido, Señor, nos salven y nos confirmen en la luz de tu verdad. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Reflexión



El discurso eucarístico del capítulo sexto de Juan se desarrolla según una marcha del todo especial que podemos llamar en espiral, o en escalera de caracol. En ésta, se tiene la impresión de girar siempre sobre uno mismo, pero en realidad en cada vuelta se pasa a un nivel un poco más alto (o más bajo, si se desciende). Igual sucede aquí. Jesús parece volver continuamente sobre los mismos temas, pero mirando bien, cada vez se introduce un elemento nuevo que nos va llevando más arriba (o nos va haciendo profundizar más) en la contemplación del misterio. El elemento nuevo y la nota

dominante del pasaje de hoy tienen que ver con el pan. Hasta cinco veces se repite esta palabra.

Los sacramentos son signos: «producen lo que significan». De aquí la importancia de entender de qué es signo el pan entre los hombres. En cierto sentido, para comprender la Eucaristía, prepara mejor la labor del campesino, del molinero, del ama de casa o del panadero, que la del teólogo, porque aquellos saben del pan infinitamente más que el intelectual que lo ve



"Yo soy el pan vivo que descendió del cielo; si alguien come de este pan, vivirá para siempre; y el pan que yo también daré por la vida del mundo es mi carne." Juan 6:51

sólo en el momento en que llega a la mesa y lo come, tal vez hasta distraídamente.

¡De cuántas cosas es signo el pan! De trabajo, de espera, de alimento, de alegría doméstica, de unidad y



solidaridad entre quienes lo comen... El pan es el único, entre todos los alimentos, que nunca da náuseas; se come a diario y cada vez agrada su sabor. Va con

todos los alimentos. Las personas que sufren hambre no envidian a los ricos su caviar, o el salmón ahumado; envidian sobre todo el pan fresco.

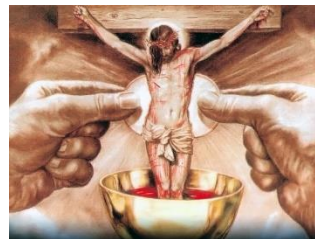
Veamos ahora qué ocurre cuando este pan llega al altar y es consagrado por el sacerdote. La doctrina católica lo expresa con la palabra: transustanciación. Con ella se

quiere decir que en el momento de la consagración el pan deja de ser pan y se convierte en el cuerpo de Cristo; la sustancia del pan —esto es, su realidad profunda que se percibe, no con los ojos, sino con la mente— cede el puesto a la sustancia, o mejor a la persona, divina que es Cristo vivo y resucitado, si bien las apariencias externas (en lenguaje teológico los «accidentes») siguen siendo las del pan.



Para comprender transustanciación pedimos ayuda a una palabra cercana a ella y que nos es más familiar: la palabra transformación. Transformación significa pasar de una forma a otra, transustanciación pasar de una

sustancia a otra. Pongamos un ejemplo. Al ver a una señora salir de la peluquería, con un peinado completamente nuevo, es espontáneo decir: «¡Qué transformación!». Nadie sueña con exclamar: «¡Qué transustanciación!». Claro. Ha cambiado su forma y aspecto externo, pero no su ser profundo ni su personalidad. Si era inteligente antes, lo sigue siendo ahora; si no lo era, lo siento, pero tampoco lo es ahora. Han cambiado las apariencias, no la sustancia.



En la Eucaristía sucede exactamente lo contrario: cambia la sustancia, pero no las apariencias. El pan es



transustanciado, pero no transformado; las apariencias (forma, sabor, color, peso) siguen siendo las de antes, mientras que cambia la realidad

profunda: se ha convertido en el cuerpo de Cristo. Se ha realizado la promesa de Jesús escuchada al comienzo: «El pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo».

La Eucaristía ilumina, ennoblece y consagra toda la realidad del mundo y la actividad humana. En la Eucaristía la propia materia —sol, tierra, agua— es presentada a Dios y alcanza su fin, que es el de proclamar la gloria del Creador. La Eucaristía es el verdadero «cántico de las criaturas»



Te puede interesar...

Dinámica de 6 pasos para compartir un rato de oración inolvidable con tus amigos

¿Cómo orar en grupo?, ¿cómo dirigir un rato de oración que de verdad le llegue al corazón a mis amigos o seres queridos? Hoy te quiero compartir el secreto. Y ya que somos familia: ¡empiezo enviándote un abrazo gigante! Desde Catholic Link queremos abrazar la realidad que estás viviendo. Aplaudimos cada esfuerzo (por más mínimo que parezca) que estés haciendo por convertirte en esperanza para mucha gente.

¡No te rindas! Te quiero contar que hago muchos talleres con jóvenes y adultos y algo que me sorprende es que la mayoría de ellos no tiene quién los escuche. Tiene un corazón con ganas de expresar sus tristezas, alegrías, miedos y preocupaciones. ¡Pero no tienen un espacio seguro para compartirlo!

¿Y si organizamos momentos de oración con nuestros amigos? No hablo solo de tu comunidad de Iglesia. También hablo de tus amigos del barrio, de tus colegas del trabajo, de tus compañeros de universidad, de tus primos. ¿Por qué no los invitas a un espacio para compartir cómo están?

¿Por qué no les propones un espacio espiritual para recargarse de fuerzas para seguir luchando? Te quiero compartir seis pasos para que diseñes una experiencia espiritual que abrace fuertemente a tus amigos, por más que se sientan alejados de



la Iglesia.

Invítalos personalmente. Llámalos, mándales un audio, escríbeles por Whatsapp. Diles que te gustaría vivir un momento espiritual con ellos. Explícales que no es exclusivo para creyentes y que tampoco será un momento lleno de charlas ni nada de eso. Diles que es un espacio para compartir la vida y rezar por los enfermos y por la esperanza. Coordina bien la fecha y la hora para que tengas listo todos los detalles.

Comparte la vida. Empieza la reunión diciéndoles que es un espacio para compartir el corazón. Diles que el Dios en el que crees se preocupa muchísimo por la vida de sus hijos. ¡Y ellos están en esa lista! Que no es un espacio de juicio, es un espacio para escucharse como hermanos. Pueden compartir qué les apaga la vida, y luego qué les enciende la vida. Es muy importante que no haya juicio, consejos ni opiniones, simplemente se escucha con el corazón. Después de que alguien



comparta, intenta promover que le regalen un gesto. Puede ser un signo de abrazo o con los dedos se puede formar un corazón.



Háblales de Jesús. Después de que todos hayan compartido, cuéntales sobre Dios. Diles que los mira con profundo amor, que está en medio de todo lo que viven. Que no manda pandemias como castigo ni busca el dolor de la gente.

Simplemente diles que está con ellos, de forma incondicional. Que los acompaña como esa fuerza que los mueve para seguir adelante.

Diles que se sientan libres de hablar con Él en el momento de oración. Sin rencor ni resentimientos. Dios los mira con profunda compasión.

Pregúntales sobre sus enfermos. Pídeles que todos digan por qué personas les gustaría orar. Familiares enfermos, padres sin trabajo, hermanos tristes, profesores contagiados, abuelitos asustados. En fin, hay muchos por quienes podemos orar. Hagan una lista, escriban por el chat de Zoom o que cada uno lo diga en voz alta.



¡Oren juntos! Con todo lo vivido tienes suficiente materia prima para orar. Intenta hacer una oración muy cercana, sin palabras o términos extraños para que tus amigos no se sientan tan extraños.

Usa palabras fáciles, dile a Dios sobre lo que acabas de escuchar. Que lo compartido sea tu principal materia prima para elegir el contenido de la oración. Usa música si gustas, los recursos que se te ocurra. Pero intenta que la experiencia sea muy cercana y amigable para tus amigos que no están acostumbrados.

El Dios de la vida los abrazará.

Disfruta las consecuencias. Dios no se deja ganar en generosidad. Él actúa en tus amigos, sean o no católicos. Tu tarea es ayudarlos a que puedan ver a Dios actuando ya en sus vidas. A veces, basta con tan solo ofrecerles una experiencia de mucho amor y compasión. El cristianismo nos mueve a vivir con el corazón atento al corazón del otro. ¡Interésate por la vida de tus amigos! No porque sea un consejo de marketing pastoral, sino porque de eso se trata nuestra fe. ¡Bendito Dios por los hermosos momentos que vivirán juntos en esa oración!



Consejos finales

Ojalá seas capaz de convertir esa experiencia de oración en algo muy cercano, familiar, de amigos. Al terminar, relájense un poco, jueguen algo, escuchen música, coman, brinden, pero por favor, no dejen de complementar la experiencia de oración con un compartir fraterno.

Ambos complementan la experiencia cristiana. Que el Dios de la vida te siga moviendo a vivir con tanta valentía, que puedas convertirte en esperanza para tus amigos.

La próxima vez que estés pensando ¿cómo orar en grupo?, ¿cómo compartir una experiencia espiritual inolvidable? ¡Vuelve a estos seis pasos y espera lo mejor!

Y si no tienen fuerza, ánimo, que el Dios de la vida sigue abrazándote tan fuerte como desde el primer segundo de tu existencia. ¡Resiste!

8 CONSEJOS del PAPA FRANCISCO a SACERDOTES y CONSAGRADOS

- 1 SIGAN EL EJEMPLO DE MARÍA
María "discípulo" toda su vida
- 2 SON RELIGIOSOS PORQUE DIOS LOS LLAMÓ
La vocación es un don inmerecido
- 3 LEAN LA REDEMPTRIS MATER DE SAN JUAN PABLO II
Es necesario leerla varias veces para sacarle el jugo
- 4 NO OLVIDEN SUS RAÍCES
No caigan en el "Alzheimer espiritual"
- 5 RECUERDEN EL CONSEJO DE SAN PABLO A TIMOTEO
No olviden la fe recibida de sus padres
- 6 LA VOCACIÓN RELIGIOSA NO ES UNA CARRERA
No emprendan "carreras humanas"
- 7 PRIMERO ES EL SERVICIO
Pongan el servicio por encima de todo
- 8 POR FAVOR, NO COBREN LA GRACIA
Den siempre una pastoral gratuita

INFORMACIÓN DE ACIPRENSA.COM
CatholicLink

Señor, toma quién soy, mis dones y talentos y úsalos para un propósito más grande que yo mismo.

CatholicLink

PARROQUIA DE LA SAGRADA FAMILIA
QUERÉTARO, QRO. A.R.
DIÓCESIS DE QUERÉTARO

GRACIAS
A todas las hermanas y hermanos
A todos los fieles que nos han apoyado tanto en la oración como con su aportación económica, les agradecemos de todo corazón y deseamos que Dios les bendiga en abundancia.

UNA REFLEXIÓN PARA NUESTRO TIEMPO. - En el año 2015, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó un conjunto de objetivos ambiciosos, destinados a servir como un plan para crear un futuro mejor y sostenible para todo el mundo. Se llaman los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y, de acuerdo con el plazo establecido por la Asamblea General, deben ser cumplidos a más tardar, en el año 2030. El segundo objetivo es: "Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible". Se han hecho avances notables, respecto a este objetivo, en lugares como Asia, pero, ¿cómo está la seguridad alimentaria en nuestros barrios? ¿Hay jóvenes que tienen que acostarse sin cenar? ¿Hay ancianos que no saben dónde van a hallar su comida de mañana? Dios se preocupa por ellos; nosotros también tenemos que preocuparnos.