



Arquidiócesis de San José

# Anhelamos el Pan de la Vida Meditación Eucarística en familia



*Detalle de la fe de santo Tomás por M. Umaña V.*

¡Como busca la cierva corrientes  
de agua, así mi alma te busca a ti,  
Dios mío!



Material preparado por el  
Departamento de Liturgia y el Departamento de Vida y Familia.  
Curia Metropolitana de San José.

Portada: obra pictórica de M. Umaña V, ubicada en la parroquia San Agustín  
en Cinco Esquinas de Tibás, 1958.  
2020

# Como Iglesia doméstica, reunámonos para meditar sobre la Eucaristía, Pan de vida eterna



Para custodiar la vida de nuestras familias, comunidades y de nuestra casa común, es fundamental nutrirnos del Pan Vivo bajado del Cielo, que es Cristo el Señor Resucitado.

No pudiendo congregarnos presencialmente en las iglesias para degustar este Sacramento admirable, reunámonos en la intimidad de nuestros hogares para alabar a Dios por la más perfecta Acción de Gracias realizada por Jesucristo para nuestra redención. Así, podremos meditar sobre los manjares de la Eucaristía que añoramos y de los cuales nos estamos viendo privados debido a la pandemia por Covid-19 que atraviesa la humanidad entera.

Que esta meditación sobre los Sagrados Misterios celebrados en la Misa alimente nuestra fe en Cristo, presente en el pan y vino consagrados, nos suscite cada día deseos más genuinos de comer la Carne y Sangre del Señor santamente y se eleve al Padre Eterno como súplica para que el azote de esta pandemia ceda para que nos podamos reunir nuevamente para comulgar un mismo pan y brindarnos el beso de la paz.

## Ambientación e introducción

Una vez preparados los alimentos para la cena familiar, servidos sobre la mesa y los miembros sentados en cada uno de sus lugares, el padre o la madre, encenderá una vela en el centro de la mesa y hará de guía de toda la oración. La vela estará decorada alegremente con flores o elementos festivos que dispongan en sus casas. Además se dispondrá un recipiente con agua, también decorado, como signo visible del agua de nuestro bautismo.

Seguidamente el padre o la madre, invocará la presencia de Dios, Uno y Trino, de la siguiente manera:

**Guía:** Alabado sea el Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo, Dios uno y Trino, por quien vivimos y nos movemos.

**Todos:** Gloria y alabanza por los siglos



Dios de la vida,  
acá están nuestras intenciones.

Uno de los miembros de la familia rezará el salmo 83

**Lector I:**

¡Qué amable es tu Morada,  
Señor del Universo!  
Mi alma se consume de deseos  
por los atrios del Señor;  
mi corazón y mi carne claman ansiosos  
por el Dios viviente.

Hasta el gorrión encontró una casa,  
y la golondrina tiene un nido  
donde poner sus pichones,  
junto a tus altares, Señor del universo,  
mi Rey y mi Dios.

¡Felices los que habitan en tu Casa  
y te alaban sin cesar!  
¡Felices los que encuentran su fuerza en ti,  
al emprender la peregrinación!

Al pasar por el valle árido,  
lo convierten en un oasis;  
caen las primeras lluvias,  
y lo cubren de bendiciones;  
ellos avanzan con vigor siempre creciente  
hasta contemplar a Dios en Sión.

Señor del universo, oye mi plegaria,  
escucha, Dios de Jacob;  
protege, Dios, a nuestro Escudo  
y mira el rostro de tu Ungido.  
Vale más un día en tus atrios  
que mil en otra parte;  
yo prefiero el umbral de la Casa de mi Dios  
antes que vivir entre malvados.

Porque el Señor es sol y escudo;  
Dios da la gracia y la gloria,  
y no niega sus bienes  
a los que proceden con rectitud.  
¡Señor del universo,  
feliz el hombre que confía en ti!

Cada uno de los miembros de la familia en un breve momento de silencio, ora a Dios para presentar su intención personal:

## Guía:

San Bruno, en su comentario sobre el salmos 83, decía:

*Esta dicha nadie puede alcanzarla por sus propias fuerzas, aunque posea ya la esperanza, la fe y el amor; únicamente la logra el hombre dichoso que encuentra en Dios su fuerza, y con ella dispone su corazón para que llegue a esta suprema felicidad.*

En nuestro anhelo por llegar a la casa del Señor, pidámosle a Dios que bendiga estos alimentos, que ellos nos nutran y nos brinden fuerzas para seguir adelante.



En este momento se ingieren con tranquilidad y con espíritu alegre los alimentos.

Señor Jesús ¡Anhelamos verte!

Una vez finalizado el consumo de los alimentos, entonamos un canto:

**Como busca la cierva**  
*Música, Francisco Palazón*

COMO BUSCA LA CIERVA CORRIENTES DE AGUA,  
ASÍ MI ALMA TE BUSCA A TI, DIOS MÍO.

Mi alma esta sedienta de su Dios,  
mi alma esta sedienta del Dios vivo:  
Señor ¿cuándo tu rostro podré ver?  
y ¿cuándo he de lograr estar contigo?

COMO BUSCA LA CIERVA CORRIENTES DE AGUA,  
ASÍ MI ALMA TE BUSCA A TI, DIOS MÍO.

En los días, y noches de mi vida  
mi alimento es el pan de la tristeza  
me hiciste el corazón a tu medida  
y llenarlo solo puede tu presencia.

COMO BUSCA LA CIERVA CORRIENTES DE AGUA,  
ASÍ MI ALMA TE BUSCA A TI, DIOS MÍO.

*Si desconocen el canto, pueden seguirlo acá:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=KMPzpMjrX2Q>

**Guía:** San Basilio Magno nos dice que cada uno de los bautizados tenemos depositada en nosotros una fuerza que nos capacita para amar.

**Lector 2:**

El amor de Dios no es algo que pueda aprenderse con unas normas y preceptos. Así como nadie nos ha enseñado

a gozar de la luz, a amar la vida, a querer a nuestros padres y educadores, así también, y con mayor razón, el amor de Dios no es algo que pueda enseñarse, sino que desde que empieza a existir este ser vivo que llamamos hombre es depositada en él una fuerza espiritual, a manera de semilla, que encierra en sí misma la facultad y la tendencia al amor.

Esta fuerza seminal es cultivada diligentemente y nutrida sabiamente en la escuela de los divinos preceptos y así, con la ayuda de Dios, llega a su perfección.

[...] Y ahora yo pregunto, ¿qué hay más admirable que la belleza de Dios? ¿Puede pensarse en algo más dulce y agradable que la magnificencia divina? ¿Puede existir un deseo más fuerte e impetuoso que el que Dios infunde en el alma limpia de todo pecado y que dice con sincero afecto: Desfallezco de amor? El resplandor de la belleza divina es algo absolutamente inefable e inenarrable.

Seguidamente el guía implora la bendición sobre el agua, con la siguiente oración tomada del rito sirio:

### Guía:

«Señor. Dios omnipotente, creador de toda creatura, visible e invisible, has hecho el cielo y la tierra y todo lo que contiene;  
has reunido las aguas en una masa  
y las has separado de la tierra;  
has cerrado el abismo y tú lo retienes;  
has separado las aguas que están debajo de los cielos.



Con tu poder has puesto límites al mar,  
has aplastado la cabeza del dragón en los mares.  
Tú eres omnipotente y ¿quién puede estar delante de ti?  
Tú, Señor, vuelve tu mirada en este momento sobre tu  
creatura: estas aguas.

Dales la gracia de la salvación, la bendición del Jordán, la  
consagración del Espíritu Santo.

Que se alejen de ellas todos los que dañan a tu creatura,  
porque tu nombre, grande, glorioso y temible al adversario,  
ha sido invocado sobre ellas.

Y te rendimos gloria, como a tu Hijo único  
y a tu Espíritu Santo, ahora y en todo tiempo  
y por los siglos de los siglos.

**Todos:** Amén.

**Guía:** Hagamos el signo de la cruz sobre nuestras frentes  
con esta agua santa, para recordar nuestro paso por las  
aguas bautismales.

Cada miembro de la familia introduce su mano en el recipiente con  
el agua sobre la que se ha implorado la bendición, y se signa con la  
señal de la cruz en su frente.



# Señor Jesús

## ¡Queremos adorarte en tu Palabra!

**Guía:** San Ambrosio en su comentario sobre el salmo 118 nos dice:

Dichoso, pues, aquel a cuya puerta llama Cristo. Nuestra puerta es la fe, la cual, si es resistente, defiende toda la casa. Por esta puerta entra Cristo. Por esto, dice la Iglesia en el Cantar de los cantares: Oigo a mi amado que llama a la puerta. Escúchalo cómo llama, cómo desea entrar:  
¡Abreme, mi paloma sin mancha, que tengo la cabeza cuajada de rocío, mis rizos, del relente de la noche!

**Lector I:**

**San Juan nos anuncia la Buena Nueva de Jesús, escuchemos con gozo este evangelio (Jn 10, 1-10):**

«Les aseguro que el que no entra por la puerta en el corral de las ovejas, sino por otro lado, es un ladrón y un asaltante.

El que entra por la puerta es el pastor de las ovejas. El guardián le abre y las ovejas escuchan su voz. El llama a cada una por su nombre y las hace salir.

Cuando las ha sacado a todas, va delante de ellas y las ovejas lo siguen, porque conocen su voz.

Nunca seguirán a un extraño, sino que huirán de él, porque no conocen su voz».

Jesús les hizo esta comparación, pero ellos no comprendieron lo que les quería decir.

Entonces Jesús prosiguió: «Les aseguro que yo soy la puerta de las ovejas.

Todos aquellos que han venido antes de mí son ladrones y asaltantes, pero las ovejas no los han escuchado.

Yo soy la puerta. El que entra por mí se salvará; podrá entrar y salir, y encontrará su alimento

El ladrón no viene sino para robar, matar y destruir. Pero yo he venido para que las ovejas tengan Vida, y la tengan en abundancia».

## **Palabra del Señor**

Los miembros de la familia hacen a continuación un breve eco de la Palabra, comentando cómo nos cuida Jesús el Buen Pastor en estos momentos de la historia. Luego entonan el siguiente canto:

### ***El Buen Pastor***

*Letra y música: Jesed*

El Señor Jesús con su muerte ha redimido  
a los hombres del pecado,  
y la luz de Dios ilumina en el mundo  
el camino de su Pueblo.

¡YO SOY EL BUEN PASTOR! (2)  
EL BUEN PASTOR QUE ENTREGA LA VIDA,  
POR SUS OVEJAS.

Ellas conocen mi voz,  
y Yo las conozco a ellas;  
tal como conozco al Padre,  
y así como Él me conoce.

¡YO SOY EL BUEN PASTOR! (2)  
EL BUEN PASTOR QUE ENTREGA LA VIDA,  
POR SUS OVEJAS.

Yo soy la puerta:  
quien entra por mi está a salvo,  
encuentra en mi su alimento,  
tiene vida en abundancia.

¡YO SOY EL BUEN PASTOR! (2)  
EL BUEN PASTOR QUE ENTREGA LA VIDA,  
POR SUS OVEJAS.

Yo soy la resurrección,  
Yo soy la luz del mundo.  
/Y ya no habrá más tinieblas  
para aquel que camina en mí. (bis)

El Señor Jesús con su muerte ha redimido  
a los hombres del pecado,  
y la luz de Dios ilumina en el mundo  
el camino de su Pueblo.

*Si desconocen el canto, pueden seguirlo acá:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=kLEObTjGvIU>

**Señor Jesús**  
**¡Cuando nos fundamos en un abrazo!**

**Guía:** Adoremos la Providencia del Señor de la mano de Santa Catalina de Siena y de todos los santos y ángeles de Dios

## Lector 2:

¡Oh Deidad eterna, oh eterna Trinidad, que por la unión de la naturaleza divina diste tanto valor a la sangre de tu Hijo unigénito! Tú, Trinidad eterna, eres como un mar profundo en el que cuanto más busco, más encuentro, y cuanto más encuentro, más te busco.

Tú sacias al alma de una manera en cierto modo insaciable, pues en tu insondable profundidad sacias al alma de tal forma que siempre queda hambrienta y sedienta de ti, Trinidad eterna, con el deseo ansioso de verte a ti, la luz, en tu misma luz.

Con la luz de la inteligencia gusté y vi en tu luz tu abismo, eterna Trinidad, y la hermosura de tu criatura, pues, revistiéndome yo misma de ti, vi que sería imagen tuya, ya que tú, Padre eterno, me haces partícipe de tu poder y de tu sabiduría, sabiduría que es propia de tu Hijo unigénito. Y el Espíritu Santo, que procede del Padre y del Hijo, me ha dado la voluntad que me hace capaz para el amor.

Tú, Trinidad eterna, eres el Hacedor y yo la hechura, por lo que, iluminada por ti, conocí, en la recreación que de mí hiciste por medio de la sangre de tu Hijo unigénito, que estás amoroso de la belleza de tu hechura.

¡Oh abismo, oh Trinidad eterna, oh Deidad, oh mar profundo!: ¿podías darme algo máspreciado que tú mismo? Tú eres el fuego que siempre arde sin consumir; tú eres el que consumes con tu calor los amores egoístas del alma. Tú eres también el fuego que disipa toda frialdad;

tú iluminas las mentes con tu luz, en la que me has hecho conocer tu verdad. En el espejo de esta luz te conozco a ti, bien sumo, bien sobre todo bien, bien dichoso, bien incomprensible, bien inestimable, belleza sobre toda belleza, sabiduría sobre toda sabiduría; pues tú mismo eres la sabiduría, tú, el pan de los ángeles, que por ardiente amor te has entregado a los hombres.

Tú, el vestido que cubre mi desnudez; tú nos alimentas a nosotros, que estábamos hambrientos, con tu dulzura, tú que eres la dulzura sin amargor; ¡oh Trinidad eterna!

**Guía:** Cristo el Señor Resucitado, está presente en Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad en la Eucaristía, alabemos tan gran don cantando:

### **Verbum Panis**

*Letra y música: Giampietro Mite Balduzzi*

Antes del tiempo,  
mucho antes que la tierra  
comenzara a existir,  
el Verbo estaba junto a Dios.  
Vino a este mundo  
para no abandonarnos,  
en el viaje nos dejó  
su Cuerpo hecho Pan de Vida

VERBUM CARO FACTUM EST.  
VERBUM PANIS FACTUM EST.

Tú sigues repartiéndonos tu Pan  
y quien coma de este pan  
no tendrá más hambre.

Tú sigues habitándonos, Señor,  
en tu Iglesia vives hoy,  
esta es nuestra casa.

VERBUM CARO FACTUM EST.  
VERBUM PANIS FACTUM EST.

Antes del tiempo,  
cuando el universo fue creado  
de la oscuridad,  
el Verbo estaba junto a Dios.  
Vino a este mundo,  
en su gran misericordia  
la Palabra se encarnó:  
su Hijo hecho Pan de Vida.

VERBUM CARO FACTUM EST.  
VERBUM PANIS FACTUM EST.

Tú sigues repartiéndonos tu Pan  
y quien coma de este pan  
no tendrá más hambre.  
Tú sigues habitándonos, Señor,  
en tu Iglesia vives hoy,  
esta es nuestra casa.

*Si desconocen el canto, pueden seguirlo acá:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=-WbiETAdGDQ>

**Rezamos todos junto el PADRE NUESTRO**

**Guía:** Oremos

Creo, Jesús mío, que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo recibirte en mi alma.

Ya que no puedo recibirte sacramentalmente ahora, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a ti. No permitas que jamás me aparte de ti.

**Todos:** Amén.



**Señor Jesús,  
que este distanciamiento físico nos una**

San Gregorio de Nisa se dirigía en oración al buen pastor diciendo:

“¿Dónde pastoreas, pastor bueno, tú que cargas sobre hombros a toda la grey?; (toda la humanidad, que cargaste sobre tus hombros, es, en efecto, como una sola oveja).

Muéstrame el lugar de reposo, guíame hasta el pasto nutritivo, llámame por mi nombre para que yo, oveja tuya, escuche tu voz, y tu voz me dé la vida eterna: Avisame, amor de mi alma, dónde pastoreas.”

Dirijámonos ahora nosotros al Señor, suplicantes por medio de esta oración litánica:



## TE ADORAMOS, SEÑOR

**Guía:** Verdadero Dios y verdadero hombre, realmente presente en la Eucaristía

**Todos:** Te adoramos, Señor.

**Guía:** Salvador nuestro, Dios con nosotros, fiel y rico en misericordia

**Todos:** Te adoramos, Señor.

**Guía:** Rey y Señor de la Creación y de la historia,

**Todos:** Te adoramos, Señor.

**Guía:** Vencedor del pecado y de la muerte,

**Todos:** Te adoramos, Señor.

**Guía:** Amigo del hombre, resucitado y vivo a la derecha del Padre,

**Todos:** Te adoramos, Señor.

## CREEMOS EN TI, SEÑOR

**Guía:** Hijo unigénito del Padre, que bajaste del cielo por nuestra salvación

**Todos:** Creemos en ti, Señor

**Guía:** Médico celestial, que te inclinas ante nuestra miseria

**Todos:** Creemos en ti, Señor

**Guía:** Cordero inmolado, que te ofreces para rescatarnos del mal

**Todos: Creemos en ti, Señor**

**Guía:** Buen Pastor, que das la vida por el rebaño que amas

**Todos: Creemos en ti, Señor**

**Guía:** Pan vivo y medicina de inmortalidad, que nos das la Vida eterna,

**Todos: Creemos en ti, Señor**

## **LÍBRANOS, OH, SEÑOR**

**Guía:** Del poder de Satanás y de las seducciones del mundo,

**Todos: Líbranos, Señor**

**Guía:** Del orgullo y de la presunción de poder prescindir de ti

**Todos: Líbranos, Señor**

**Guía:** De los engaños del miedo y de la angustia,

**Todos: Líbranos, Señor**

**Guía:** De la incredulidad y de la desesperación,

**Todos: Líbranos, Señor**

**Guía:** De la dureza de corazón y de la incapacidad de amar,

**Todos: Líbranos, Señor**

# SÁLVANOS, SEÑOR

**Guía:** De todos los males que afligen a la humanidad,

**Todos: Sálvanos, Señor**

**Guía:** Del hambre, de la escasez y del egoísmo,

**Todos: Sálvanos, Señor**

**Guía:** De las enfermedades, de las epidemias y del miedo al hermano

**Todos: Sálvanos, Señor**

**Guía:** De la locura devastadora, de los intereses despiadados y de la violencia,

**Todos: Sálvanos, Señor**

**Guía:** De los engaños, de la información maligna y de la manipulación de las conciencias,

**Todos: Sálvanos, Señor**

# CONSUÉLANOS, SEÑOR

**Guía:** Mira a tu Iglesia que atraviesa el desierto,

**Todos: Consuélanos, Señor**

**Guía:** Mira a la humanidad, aterrorizada del miedo y de la angustia

**Todos: Consuélanos, Señor**

**Guía:** Mira a los enfermos y moribundos, oprimidos por la soledad

**Todos: Consuélanos, Señor**

**Guía:** Mira a los médicos y a los operadores sanitarios, extenuados por el cansancio

**Todos: Consuélanos, Señor**

**Guía:** Mira a los políticos y a los administradores, que cargan con el peso de las decisiones,

**Todos: Consuélanos, Señor**

## **DANOS TU ESPÍRITU, SEÑOR**

**Guía:** En la hora de la prueba y de la desorientación,

**Todos: Danos tu Espíritu, Señor**

**Guía:** En la tentación y en la fragilidad,

**Todos: Danos tu Espíritu, Señor**

**Guía:** En el combate contra el mal y el pecado

**Todos: Danos tu Espíritu, Señor**

**Guía:** En la búsqueda del verdadero bien y de la verdadera alegría,

**Todos: Danos tu Espíritu, Señor**

**Guía:** En la decisión de permanecer en Ti y en tu amistad,

**Todos: Danos tu Espíritu, Señor**

## **ÁBRENOS A LA ESPERANZA, SEÑOR**

**Guía:** Si el pecado nos oprime,

**Todos: Ábrenos a la esperanza, Señor**

**Guía:** Si el odio nos cierra el corazón,

**Todos: Ábrenos a la esperanza, Señor**

**Guía:** Si el dolor nos visita,

**Todos:** **Ábrenos a la esperanza, Señor**

**Guía:** Si la indiferencia nos angustia,

**Todos:** **Ábrenos a la esperanza, Señor**

**Guía:** Si la muerte nos aplasta,

**Todos:** **Ábrenos a la esperanza, Señor**

Pidamos la intercesión de María Santísima,  
mujer Eucarística, diciéndole:

**Dios te salve María...**

**Guía:**

El Señor nos bendiga y nos guarde.

Nos muestre su rostro y tenga piedad.

Nos dirija su mirada y nos conceda la paz

**Y que la bendición del Todopoderoso venga sobre nosotros en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo.**

**Todos:** **Amén**



