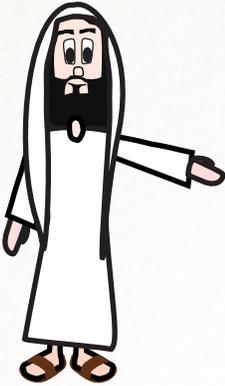


Favor de leerse antes del  
18 de agosto

# Yo soy el pan vivo, bajado del Cielo

Juan 6, 51-58



Yo vine al mundo para mostrarte que Dios te ama muchísimo y que Yo también te amo más que nadie. Te amo tanto que te di lo más grande que puedo dar: mi propia vida.

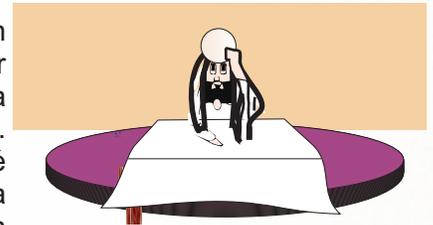
Así tú puedes tener mi propia vida, vida de Dios, vida eterna en ti.  
¿Pero cómo puedes recibir mi vida?

¡Pues tengo un plan maravilloso!

Mi cuerpo lo hago pan vivo, bajado del cielo.

«Yo soy el pan vivo, bajado del cielo. Si uno come de este pan, vivirá para siempre. Y el pan que Yo les voy a dar, es mi carne por la vida del mundo».

A algunos les parece raro este plan. Por ejemplo, a los judíos que me oyen cuando lo digo por primera vez, dicen: “¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?” Pero Yo les digo: «En verdad, en verdad les digo: si no comen la carne del Hijo del hombre, y no beben su sangre, no tienen vida en ustedes. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna, y Yo le resucitaré el último día. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en Mí, y Yo en él».



«Lo mismo que el Padre, que vive, me ha enviado y Yo vivo por el Padre, también el que me coma vivirá por Mí.

Este es el pan bajado del cielo. No como el que comieron sus padres, y murieron», pues ése no era un pan vivo. No llevaba mi propia vida.

Por eso te invito a que en cada Misa comulgues. ¡Yo te doy mi vida! ¡Quiero que la recibas! Y que así recibas la vida eterna que Yo te regalo.

Erika M. Padilla Rubio

## Manos a la Obra

¿Tú ya sabes a qué Pan se refiere Jesús?

Claro, al Pan de la Eucaristía. Donde Jesús está siempre presente, vivo y actuante, para ofrecernos su amor, su perdón y darnos su propia vida.

El Pan de la Eucaristía, no es cualquier pan. Es Jesús mismo quien está ahí vivo, dándote su vida.

Parece que mucha gente no valora la Eucaristía. No se dan cuenta de todo el sacrificio que Jesús hizo para darnos su vida. Sufrió la traición, la

mentira, la burla, la flagelación, el ser coronado de espinas, el llevar la cruz a cuestas y el ser crucificado. Por eso, cuando ves la hostia consagrada, puedes ver con los ojos de la fe a Jesús que dio todo por ti y que además, venció a la muerte y por eso sigue vivo, dándote su vida.

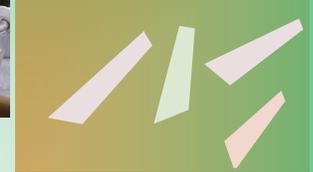
Es Jesús presente de manera física en su cuerpo, sangre, alma y divinidad. ¡Sí! ¡Dios está aquí!



Te invito a preparar el Pan de las Buenas Obras. Para que cuando lo comas y lo des a otros, además de pan, les des lo mejor de ti mismo. Es un pan que se hace con harina de trigo, que representa tus buenas obras. Necesitas conseguir un kilo de harina de trigo y un frasco limpio y grande, (porque seguro vas a hacer muchas obras buenas). Por cada obra buena que hagas, pon una cucharadita de harina en el frasco. Entre más obras buenas, más grande será el pan. Puedes invitar a tus papás y a tus hermanos a que hagan lo mismo, para tener mucha más harina.

Los ingredientes del "Pan de las Buenas Obras" son:

- Dos y media tazas de harina.
- Una cucharadita de sal.
- Una bolsita de 7 gramos de levadura desecada.
- Una taza de agua tibia.
- Una clara de huevo.
- Media taza de harina extra.
- Una cucharada de agua extra.
- Mantequilla derretida o 2 cucharadas de aceite de cocinar.



(Si reuniste más harina de la que se indica antes, puedes hacer el doble o el triple de pan).



Pasa por una coladera toda el harina. Pon las 2 tazas y media en un tazón. Agrega la sal y haz un hueco en el centro.

Por separado, disuelve la levadura en el agua tibia. Cuando esté bien disuelta, vacíala en el hueco de la harina. Mezcla bien los ingredientes con una pala de madera. Evita que se formen grumos. Mezcla hasta que tengas una bola un poco pegajosa.

Pon un poco de harina (de la extra), sobre la mesa y con tus manos amasa o como dicen los panaderos, trabaja la masa hasta que quede una pasta sin grumos, suave y elástica.

Si queda aguada y pegajosa, agrega un poco de la harina extra, hasta que la masa quede bien.

Engrasa un tazón y coloca la masa en él. Pinta con una brocha la superficie de la masa con mantequilla. Tápala con un plástico y déjala reposar una hora en un lugar tibio, para que la masa fermente y se esponje o crezca. (La levadura hace que la masa crezca hasta tres veces o más de su volumen original).



Después de una hora, saca la masa y azótala sobre la mesa. Trábala por uno o dos minutos para que se revuelva bien. Después extiéndela, formando un rectángulo de más o menos 50 por 20 centímetros.



Ahora, pinta la charola de hornear con mantequilla y coloca sobre ella las piezas de masa que quieras formar. Pueden ser una sola pieza grande o varios bolillos. Deja un espacio entre ellos de 2 centímetros, para que cuando se esponjen no se peguen.

Cubre con un plástico y deja reposar las piezas de masa sobre la charola, por una hora más.

Prende el horno a 190° C. Separa la clara de huevo y bátela un poco con la cucharada extra de agua.

Cuando los panes se esponjen, pon en el fondo del horno, una charola con un poco de agua (para que los panes queden crujientes). Saca los panes y píntalos con la clara de huevo batida. Mete al horno la charola con los panes. Hornéalos por 15 minutos. Luego baja la temperatura a 180° C y déjalos otros 15 minutos o hasta que veas que se ponen muy esponjados y doraditos.



¡Buen provecho!

No se te olvide compartir tu Pan de las Buenas Obras con los demás.

María Enriqueta Rubio Pineda