

ITINERARIO EVANGELIZADOR – VOCACIONAL

2031 – 2033

La Eucaristía, alimento del discípulo



6^o Subsidio
Línea Evangelizadora
Noviembre 2025 - Enero 2026



CEM
Conferencia del Episcopado Mexicano



CEVyM
Comisión Episcopal
para Vocaciones y Ministerios



ITINERARIO
EVANGELIZADOR-VOCACIONAL

2031 – 2033 >>>



PRESENTACIÓN

Con alegría ponemos a su alcance este sexto subsidio del "itinerario evangelizador-vocacional" de la Comisión Episcopal para Vocaciones y Ministerios, que tiene como propósito reflexionar en torno a "La Eucaristía, alimento del discípulo".

Sabemos que toda vocación nace de un encuentro: el encuentro con Cristo que se ofrece como Pan vivo bajado del cielo. Pero en la Eucaristía, el discípulo aprende a recibir -antes que a dar-, a dejarse amar -antes que a responder-, a acoger el don -antes que a ofrecer el propio. Y entonces la vocación adquiere un matiz específico, sacrificial: es la respuesta conciente a la voz divina que se expresa en la oblación de todo el ser, por amor a Dios.

Este material, está dirigido a todos los bautizados, a los laicos, a los que se forman en casas religiosas o diocesanas, a los que han consagrado con votos o con el orden sacerdotal, etc. Y busca redescubrir en la Eucaristía el alimento que sostiene toda vocación. El discípulo, nutrido del Cuerpo de Cristo, aprende a vivir en la lógica del amor ofrecido: "Él me amó primero" (1 Jn 4,19). Recordemos lo que enseñaba el Papa Benedicto XVI: "La Eucaristía es como el corazón palpitante que da vida a todo el cuerpo místico de la Iglesia" (Ángelus del 26 de junio de 2011).

Esperamos de corazón que este subsidio sea de utilidad y sirva de motivación para que trabajemos juntos haciendo que siga creciendo la cultura vocacional, para que haya muchas vocaciones.

+Jorge Carlos Patrón Wong
V Arzobispo de Xalapa
Presidente de la CEVyM

¿CÓMO USAR EL SUBSIDIO?

Hemos utilizado los verbos de la renovada pedagogía vocacional para desarrollar la metodología de los subsidios de la línea evangelizadora, a saber: sembrar, acompañar, educar, formar y discernir:



SEMBRAMOS con la **Palabra de Dios** la idea principal.



DIOS NOS ACOMPAÑA en nuestro proceso de apropiación y **conversión**.



NOS EDUCAMOS para avanzar como **discípulos** de Jesús.



NOS FORMAMOS para ir hacia los demás creando vínculos de **comunión**.



DISCERNIMOS la **respuesta concreta** que debemos dar en nuestro caminar vocacional.



CELEBRAMOS todas **las luces** que Dios Padre, nos ha dado mediante el Espíritu Santo, para ser discípulos misioneros de su Hijo.

El subsidio tiene actividades y dinámicas, por lo cual es recomendable vivirlo en comunidad, pero se puede también hacerlo de manera personal. Como uno de los propósitos es la asimilación de estos materiales, les recomendamos también en el estudio personal que se propongan, a lo largo de la semana, reflexionar por día un "Verbo Vocacional" por ejemplo, el lunes: SEMBRAMOS; martes: DIOS NOS ACOMPAÑA; miércoles: NOS EDUCAMOS; jueves: NOS FORMAMOS; viernes: DISCERNIMOS; y sábado o domingo: CELEBRAMOS.



SEMBRAMOS con la Palabra de Dios



Idea principal:

“Yo soy el pan vivo bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre.” (Jn 6,51a)

*El Evangelio es la proclamación de la identidad y misión de Jesús: ser enviado para alimentar la vida del hombre. Después de multiplicar los panes, Jesús nos invita a buscar no el alimento que perece, sino el que da vida eterna. La Eucaristía, en este sentido, supera al maná del desierto. Ya no viene del cielo como una cosa, sino como Alguien: **el mismo Hijo que se entrega como alimento.***



*El discípulo es, ante todo, alguien alimentado por el amor. Por tanto, la vocación auténtica comienza cuando dejamos de nutrirnos solo de lo que hacemos o logramos, y aprendemos a vivir de lo que Dios nos da. En un mundo saturado de ruido y consumo, de placeres y teneres, la Eucaristía siembra otras realidades esenciales: **silencio y amor, estar y donar.***



Toda vocación bien vivida siente hambre de Dios, hambre de vida. Por esa razón el Concilio Vaticano II ha manifestado que el Sacrificio eucarístico es “fuente y cima de toda la vida cristiana” (LG11).

Cada Misa es una siembra invisible. El Padre arroja la semilla de Su Hijo en la tierra del corazón humano.

Cuando esa semilla cae en terreno disponible –en una vida que se abre, en un corazón que escucha– germina una nueva historia: la del discípulo que vive de Cristo.

Alimentarnos de la Eucaristía es aceptar la transformación: dejar que el Pan se vuelva carne en nosotros, que Su modo de amar se vuelva nuestro modo de vivir. La Eucaristía no se recibe para conservarla, sino para dejar que la vida de Cristo crezca dentro de nosotros. Por eso, toda llamada nace del altar, no de los proyectos humanos. Nace de hombres y mujeres que se dejan nutrir y modelar por el Pan de Vida.

Cada vez que participamos de la Eucaristía, el Señor renueva su siembra en nosotros: siembra Su luz, Su paciencia, Su ternura, Su deseo de que todos vivan. Este alimento es el sustento de nuestra misión y el origen de nuestra entrega.





ACTIVIDAD

Testimonio del Cardenal François-Xavier Nguyễn Văn Thuận

Cuando el joven obispo vietnamita Nguyễn Văn Thuận fue arrestado en 1975 y llevado a una celda de aislamiento, jamás imaginó que su alimento cotidiano sería el mismo Cristo. Durante trece años de prisión -nueve de ellos en confinamiento solitario- no tuvo acceso a una misa, ni a una Biblia, ni a una comunidad. Sin embargo, la Eucaristía se convirtió en su fuente de vida.

Con astucia y fe, pidió a sus familiares que le enviaran “medicina para el estómago”: un poco de vino en una botella pequeña y trozos de pan escondidos entre su ropa. Así, cada noche, en la palma de su mano, celebraba la misa.

Decía: “Con tres gotas de vino y una gota de agua en mi mano, celebraba cada día la Eucaristía. Era mi altar, mi catedral y mi catedral era la prisión.

Jesús se hacía alimento y compañero. Él me unía invisiblemente a toda la Iglesia.”

En medio de la oscuridad, ese Pan era la semilla de vida que lo mantenía en pie.

“Mi única fuerza era Jesús Eucaristía. Sin Él no habría resistido. La Eucaristía me enseñó a amar incluso a mis carceleros.” (F. X. Nguyễn Văn Thuận, Cinco panes y dos peces)

PREGUNTAS PARA MEDITAR

- ¿Qué significa para mí que Jesús sea Pan vivo bajado del cielo? ¿En qué momentos he experimentado que Él me sostiene como a Van Thuận en su soledad?
- ¿De qué “alimentos” me he estado nutriendo últimamente: del ruido, del reconocimiento o del silencio donde Dios se ofrece?
- ¿Qué me enseña la fidelidad del cardenal Van Thuận sobre cómo dejarme alimentar por Cristo incluso en tiempos de prueba?
- ¿Podría reconocer la Eucaristía como la semilla de mi vocación, como el punto donde nace cada día mi deseo de servir y amar?



La Eucaristía, como acto creador

Jesús no solo se presenta como Pan, sino que anuncia que ese Pan será su carne ofrecida con un fin, el “para qué” de su entrega: **“Y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo”** (Jn 6,51b).

Esta expresión une el cielo y la tierra, el altar y la historia de la humanidad. Dios no quiere simplemente salvar: quiere que vivamos. Por eso, el Verbo se hace carne, y la carne se hace Pan. Toda la economía de la salvación culmina en este gesto: un Dios que se da para que su criatura viva. Hay una frase de San Ireneo de Lyon que puede ayudarnos a reflexionar en esto:

“La gloria de Dios es el hombre que vive, y la vida del hombre es la visión de Dios.”

Dios se glorifica cuando nosotros vivimos plenamente, y vivir plenamente significa conocer y estar en comunión con Dios. En otras palabras, la vida humana alcanza su sentido y propósito al recibir y reflejar la vida de Dios, y la gloria de Dios se revela en nuestra vida auténtica y plena.

Cada Eucaristía es, entonces, un acto creador. En ella, Dios vuelve a pronunciar el “hágase” sobre nuestra existencia: “Toma y come... vive.”

Santa Teresa de Calcuta quien se desgastó por los pobres y vivió una larga noche oscura, llegó a decir: “La Misa es el alimento espiritual que me sustenta y sin el cual no podría vivir un solo día o una sola hora de mi vida”.



Ella nos recuerda, que la Eucaristía no es solo recuerdo ni alimento espiritual: es comunicación de vida, es presencia de Dios constante que no sólo nos acompaña, sino que habita en nosotros y nos sostiene. Allí el hombre aprende lo que significa vivir de Dios, vivir con Dios y vivir para Dios, en la vida ordinaria, en la vocación para la cual fue creado.

En la comunión, el Señor entra en lo más hondo del ser humano y allí restaura la vida herida, cansada o vacía. Nos ofrece una vida nueva, esa vida que vence a la muerte. Cada vez que recibimos a Cristo, algo en nosotros resucita. La desesperanza se transforma en deseo, la tristeza en gratitud, el egoísmo en comunión. Dios nos acompaña así: dándonos su vida para que aprendamos a vivir como Él.



ACTIVIDAD

1. Es recomendable realizar esta actividad en presencia del Santísimo.
2. Leer despacio el versículo: "El pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo." (Jn 6,51b)
3. Sostener una flor y meditar: ¿qué vida quiere Dios renovar en mí?
4. Compartir brevemente y terminar diciendo: "Jesús, dame tu Pan para vivir."
5. Colocar la flor ante el altar o el Santísimo, como signo de vida nueva.





Ser otros cristos

La afirmación de Jesús en el Evangelio es tajante: **“Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida”** (Jn 6,55). Esto supera cualquier lógica de simple simbolismo. Al comulgar, no recibimos una idea o un recuerdo, sino “la realidad sustancial” del Hijo de Dios, vivo y operante.

Esta verdad tiene un impacto directo y educativo en nuestra vocación, cual sea que esta sea, porque responde al de ser “cristianos” (otros cristos):

1. **Educación de la fe:** Jesús, nos enseña que el cristianismo es concreto, no una mera filosofía. Si la Eucaristía es “verdadera comida”, nuestra fe debe ser “verdadera vida”. Nos educa a bajar a Cristo del altar a la cotidianidad, demostrando que Su presencia es el fundamento de nuestro día a día. Por eso al final de la celebración Eucarística el sacerdote nos dice: “Vayamos a vivir lo que aquí hemos celebrado”.
2. **Formación del criterio cristiano:** Al nutrirnos de Él, nuestro interior comienza a ser reestructurado. Es una transformación: “dejar que el Pan se vuelva carne en nosotros, que Su modo de amar se vuelva nuestro modo de vivir”. Esto implica una “reeducación de la conciencia y los afectos” para discernir y preferir lo que agrada a Dios en la toma de decisiones.
3. **Hacia la Identidad de Discípulo alimentado:** La Eucaristía nos recuerda que el discípulo es, “ante todo, alguien alimentado por el amor” de Cristo. Esto combate la tentación de basar nuestra vocación en el activismo o la autosuficiencia. El sacramento nos educa a depender de la Gracia y a encontrar en el amor incondicional de Jesús el modelo de entrega que necesitamos para vivir nuestra vocación, sea cual sea (matrimonial, sacerdotal, consagrada, laboral).

Este impacto lo han vivido innumerables santos, algunos desde su corta edad como Santo Domingo Savio quien por su experiencia con Cristo Eucaristía, decía: "Quieren muchas gracias? Vayan a visitar con frecuencia al Santísimo Sacramento. ¿Quieren pocas gracias? Visiten el Santísimo Sacramento con poca frecuencia. ¿No quieren ninguna en absoluto? Entonces no vayan a visitar el Santísimo Sacramento". Si tan sólo con visitarlo, es capaz de transformar nuestra vida con multiples gracias, cuánto más aún alimentarnos de Él.



ACTIVIDAD

1. Dibujar una hostia grande en una hoja (un gran circulo)
2. Dibujarse pequeño dentro de la Hostia
3. Escribir alrededor ¿qué criterios de mi vida necesitan ser transformados por la Eucaristía? ¿qué gracias necesito para ser "otro cristo"?
4. Hacer una oración escrita como respuesta a está reflexión.





Tratamos de entrar ahora al momento de madurez del discipulado: ya no basta comer y beber; ahora se trata de permanecer: **“El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él.”** (Jn 6,56)



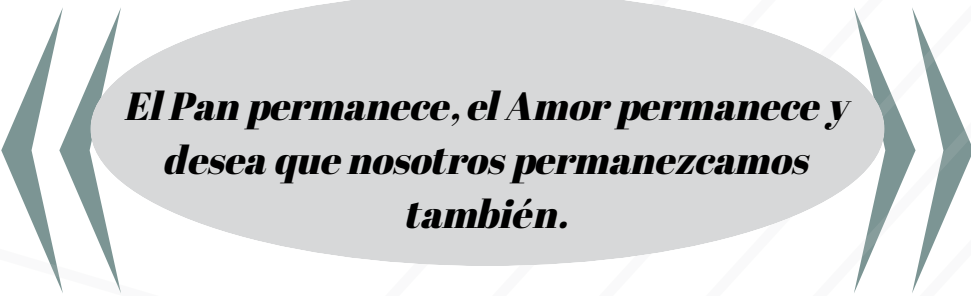
Formarnos en la escuela de Cristo, no es sólo no es solo instrucción o práctica, sino habitar en Él y permitir que Él habite en nosotros, y esto es posible por el alimento eucarístico. Se trata de vivir en comunión permanente con Él, no es sólo formarnos sino transformarnos, de configurarnos interiormente a la forma de Cristo.

“Permanecer” es la palabra clave y es claro que Jesús permanece siempre en nosotros, pero su permanencia en nosotros, depende exclusivamente de nosotros. Si queremos permanecemos y si no queremos, no lo hacemos. Permanecer comporta un “estar en” de modo permanente hasta llegar a ser uno, a tener los mismos sentimientos de Jesús. Ser uno con Dios y también con los demás, hasta que Dios sea todo en todos. Este permanecer se alimenta en la contemplación, en la actividad por el Reino y en la comunidad.

es la palabra clave y es claro que Jesús permanece siempre en nosotros, pero su permanencia en nosotros, depende exclusivamente de nosotros.

Si queremos permanecemos y si no queremos, no lo hacemos. Permanecer comporta un “estar en” de modo permanente hasta llegar a ser uno, a tener los mismos sentimientos de Jesús. Ser uno con Dios y también con los demás, hasta que Dios sea todo en todos. Este permanecer se alimenta en la contemplación, en la actividad por el Reino y en la comunidad.

En la realidad de nuestra cultura actual, la llamada “sociedad líquida”, en donde en palabras de Bauman “se nos aparece como una cultura del desapego, de la discontinuidad y del olvido”, en donde todo cambia y todo pasa, la Eucaristía nos enseña la fidelidad, la permanencia.



***El Pan permanece, el Amor permanece y
desea que nosotros permanezcamos
también.***

Mientras muchas relaciones se fragmentan y los compromisos se diluyen, la comunión Eucarística nos recuerda que **amar es permanecer**.

Cada comunión es un acto de confianza mutua: Cristo se entrega sabiendo que seremos imperfectos, y nosotros lo recibimos sabiendo que sin Él nada podemos. Así, poco a poco, su presencia se hace forma de vida. El discípulo alimentado – formado en la Eucaristía aprende la constancia, la humildad y la paciencia del trigo que espera ser pan.

Este es el núcleo de toda formación cristiana: vivir de un amor que no se apaga, y dejar que Cristo viva su amor en nosotros.



ACTIVIDAD

1. Comenzar el con un momento de ambientación, escuchando el siguiente canto en un volumen suave. Cerrar los ojos un momento y simplemente escuchar.

<https://www.youtube.com/watch?v=X573utEcOE4>



2. Escuchar la Palabra de Dios y quedarnos en el verbo PERMANECER: “El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él” (Jn 6,56)
3. Generar un momento de silencio, en un espacio de 2 o 3 minutos, repitiendo una y otra vez en el interior: “permanece en mí y yo en él”. Tratar de sentir que quiere hacer Jesús en mí.
4. Escribir en una tarjeta, una frase o palabra que represente lo que en su vida necesita aprender a permanecer en Cristo (por ejemplo: “confianza”, “silencio”, “servicio”, “alegría”).
5. Compartir en grupo o en parejas, si se realizó en grupo.
6. Terminar el momento con un acto de confianza, en donde cada persona pueda decir: “Señor, tú permaneces en mí; que yo permanezca en ti.”

Encuentro con el pan vivo

Llegamos al momento de detenernos ante el Pan vivo para preguntarnos: ¿Qué hago con la vida que he recibido? ¿Cómo respondo al Amor que se me ha dado y permanece en mí?

Esta etapa no busca “decidir una vocación” de manera apresurada, sino reconocer cómo el Pan de Vida que permanece en mí me invita a permanecer en Él, y a configurar mi vida con la suya. Para algunos será un discernimiento inicial; para otros, una revisión de fidelidad en la vocación aceptada; para todos, una renovación del sí, a ejemplo de la Santísima Virgen María que supo dar un Sí permanente.

Cada comunión contiene una pregunta vocacional: ¿Qué harás con la Vida que se te ha dado? Responder a esa pregunta es Discernir.

El maestro del discernimiento, San Ignacio de Loyola, nos enseña que discernir no es adivinar el futuro, sino reconocer el paso de Dios en los movimientos del alma: lo que produce paz, alegría, amor y fecundidad proviene del Espíritu; lo que deja turbación, encierro o tristeza persistente, no viene de Él (Ejercicios Espirituales, nn. 316-336).

Ignacio nos invita a ponernos “delante de Cristo nuestro Señor” (EE 53) y abrir nuestro corazón para que se deje mover por su Espíritu.

El Papa Francisco también nos da una pista de cómo discernir en Christus vivit: “El discernimiento vocacional no se trata de descubrir dónde puedo sacar más provecho, sino cómo puedo hacerme más disponible para lo que Dios sueña conmigo.” (CV 285)

Discernir ante la Eucaristía es dejar que el Pan vivo despierte nuestra libertad, para responder con generosidad.





ACTIVIDAD

1. Realizar personalmente un itinerario orante ante el Santísimo
2. Invocar la presencia del Espíritu Santo, se sugiere la secuencia de Pentecostés en canto:

<https://www.youtube.com/watch?v=HJ622tR3QnY>



3. Contestar las siguientes preguntas buscando generar una memoria agradecida:

- ¿Qué dones he recibido en mi historia?
- ¿En qué momentos he sentido a Cristo dándome vida?
- ¿Qué frutos ha dejado la Eucaristía en mí?

Escribir o decir en silencio: "Gracias, Señor, por tu permanencia en mí."

4. Contestar las siguientes preguntas provocando la escucha interior:

- ¿Qué me da vida y paz hoy?
- ¿Qué me roba la alegría o me aleja de la comunión?
- ¿Qué siento que el Señor me está pidiendo para seguirlo más de cerca?

No forzar una respuesta: solo escuchar

5. Guardar silencio y pedir luz, para conocer la voluntad de Dios.

6. Responder con la oración de San Ignacio de Loyola:

**Toma, Señor y recibe
toda mi libertad,
mi memoria,
mi entendimiento
y toda mi voluntad.
Todo lo que soy y lo que tengo;
tú me lo diste
a ti, Señor, lo torno;
todo es tuyo
dispon de mi según tu voluntad.
Dadme tu amor y gracia
que eso me basta.**



https://www.youtube.com/watch?v=OhW4GE9rRo&list=RD OhW4GE9rRo&start_radio=1

CELEBRAMOS

Hemos realizado un recorrido reconociendo que el Pan de la Vida nos ha llamado, se nos ha dado como alimento, nos ha formado y se ha quedado con nosotros, es tiempo de celebrar lo recibido. La Eucaristía no termina: permanece en nosotros como alegría, gratitud y misión.

La misma palabra Eucaristía que proviene del griego antiguo εὐχαριστία (eucharistía), significa "acción de gracias". Agradecemos y celebramos juntos que Jesús en la última Cena, partió el pan y el vino para saciar nuestra hambre y sed. Se entregó completamente a nosotros, se partió en pedazos pequeños.

La Secuencia "Lauda Sion Salvatorem" creada por Santo Tomás de Aquino, que recitamos en la Solemnidad de Corpus Christi nos invita precisamente a alabar y agradecer al Dios que se ha quedado para acompañar a su pueblo.

A manera de agradecimiento y celebración recitemos, hagamos nuestras algunas de sus estrofas:



Secuencia de Corpus Christi

Glorifica Sión a tu Salvador,
aclama con himnos y cantos
a tu jefe y tu Pastor.

Glorifícalo cuanto puedas
porque Él está sobre todo elogio
y nunca lo alabarás bastante.

El motivo de alabanza
que hoy se nos propone
es el Pan que da la vida.

Alabemos ese Pan con entusiasmo
alabándolo con alegría,
que resuene nuestro júbilo
ferviente.

Es verdad de fe para los cristianos
que el pan se convierte en la carne
y el vino, en la sangre de Cristo.

Bajo la forma del pan y el vino,
que son signos solamente,
se ocultan preciosas realidades.

Su carne es comida y su sangre,
bebida,
pero bajo cada uno de estos signos
está Cristo todo entero.

Se lo recibe íntegramente,
sin que nadie pueda dividirlo
ni quebrarlo ni partirlo.

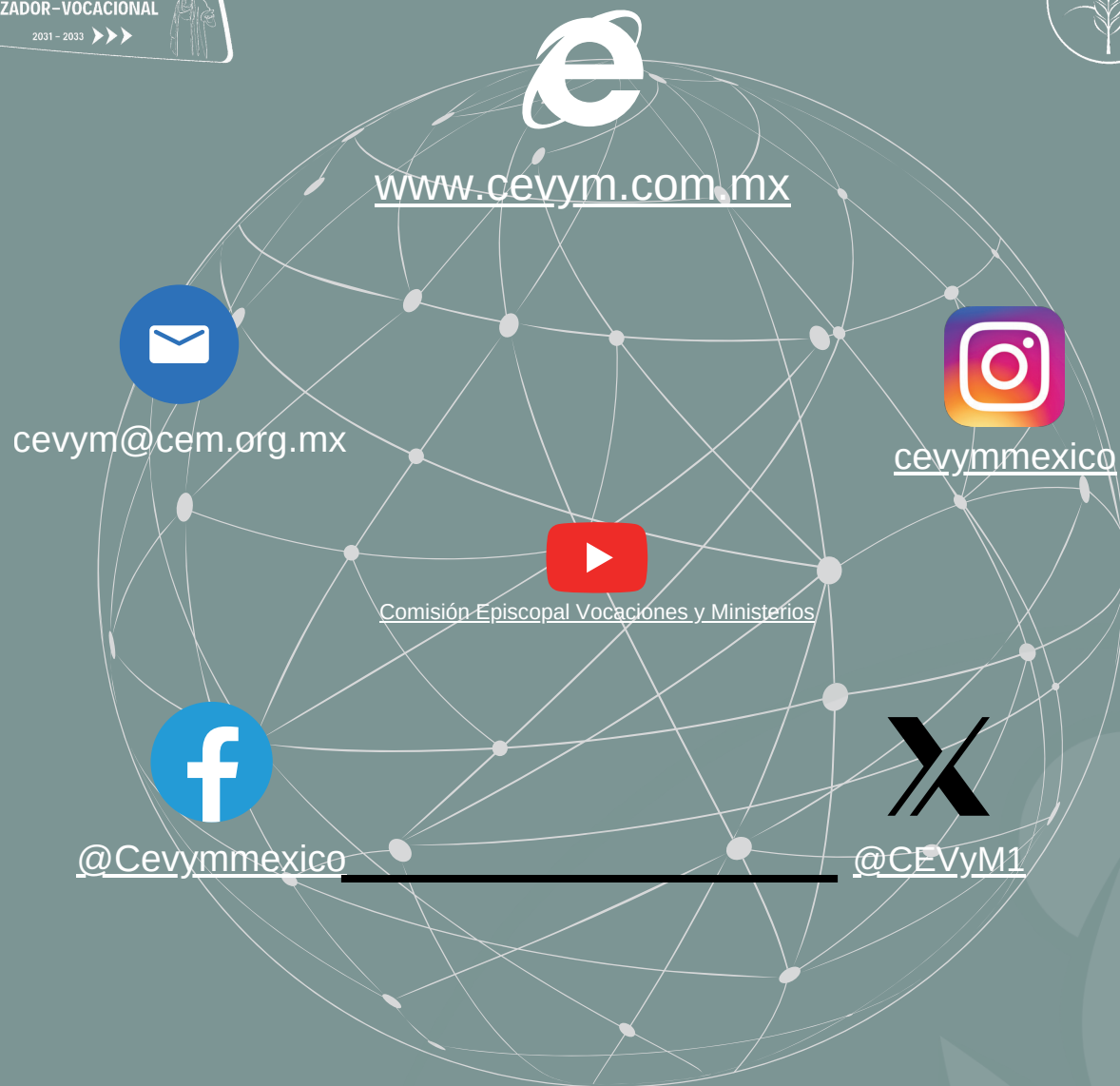
Éste es el Pan de los ángeles,
convertido en alimento de los
hombres peregrinos:
es el verdadero pan de los hijos,
que no debe tirarse a los perros.

Jesús, Buen Pastor, Pan verdadero,
ten piedad de nosotros:
apacíéntanos y cuídanos,
permítenos contemplar los bienes
eternos
en la tierra de los vivientes.

Tú que lo sabes y lo puedes todo,
Tú que nos alimentas en este
mundo:
conviértenos en tus comensales
del cielo,
en tus coherederos y amigos
junto con todos los santos.

Amén, aleluya.





AUTOR:

Comisión Episcopal para
Vocaciones y Ministerios

COORDINACIÓN GENERAL:

Mons. Jorge Carlos Patrón Wong

ELABORACIÓN DEL TEMA:

Ana Guadalupe Martínez Esqueda.

EQUIPO DE REDACCIÓN Y REVISIÓN:

Mons. Jorge Carlos Patrón Wong
Pbro. José de Jesús Ortega Montes
Pbro. Avelino Beltrán Lozano

DISEÑO:

José Miguel Arana



Ana Guadalupe Martínez Esqueda.
Virgen consagrada de la
Arquidiócesis de Guadalajara

- Apostolado en Servicio a las Familias en la Pastoral Familiar
- Lic. en Teología por la Universidad Lumen Gentium
- Mtra. en Ciencias de la Familia por el Instituto Juan Pablo II