

Jesús, cocina mi vida

Jesús, en esta Cuaresma que estamos iniciando, acudimos a ti para que concines nuestra vida para darle más sabor y felicidad, para que tenga un futuro de eternidad.

El miércoles de Ceniza nos propones elaborar una salsa muy especial que nos acompañará toda la cuaresma. Es el **ALIOLI** cuya receta es: **A**-yuno, **LI**-mosna, **O**-ración, y un poco + de **LI**-mosna. **A**-yunar de lo que me quita tiempo para hacer lo importante, ayunar de egoísmo y violencia... **LI**-mosna de compartir y darme a los demás. **O**-ración, hablando con Dios. Y añadir un extra de **LI**-mosna, siendo más generoso que los demás.

En el primer domingo me das el primer ingrediente para dar sabor a mi vida: el Pan de la Palabra. La Palabra es el plato diario que ayuda a superar las tentaciones del tener, de la fama o del poder, que me dan aparente felicidad, pero que a la larga me llenan de tristeza.

Jesús, que escuche cada día tu Palabra, que la medite, así sabré elegir el camino que sacie mis ganas de vida plena y feliz.



El dibujante Fano nos regala una dinámica que seguimos en cuaresma:

“La receta cuaresmal”. Canto Fano y Quirós: Receta cuaresmal,

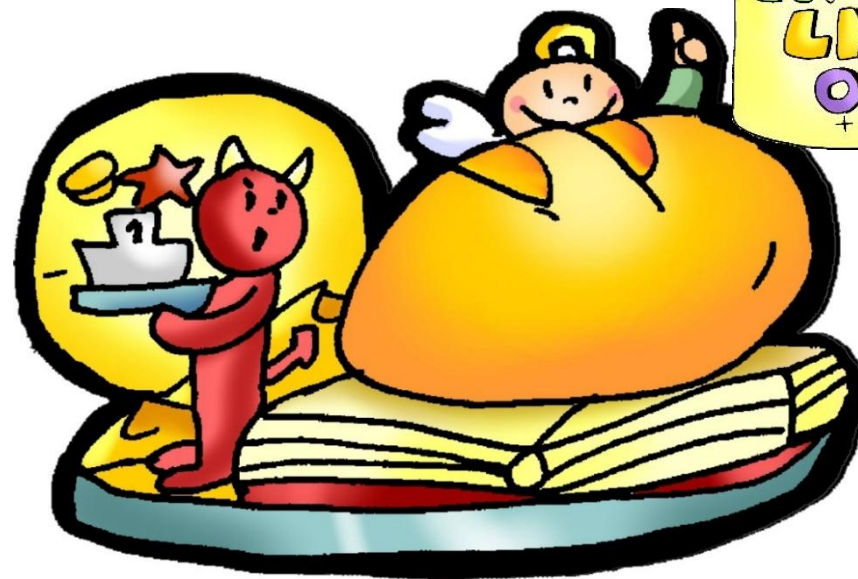
https://youtu.be/p7PZ_saWUIE Materiales Fano:

<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVVdZOrZKpmttkch6a>

Deja que Jesús cocine tu vida

22-02-2026

RECETA CUARESMA



Los ingredientes que Jesús da para que tu vida tenga sabor:
1º. El PAN de la Palabra

GÉNESIS 2, 7-9; 3, 1-7: Creación y pecado de los primeros padres.

Moisés El Señor Dios modeló al hombre del polvo del suelo e insufló en su nariz aliento de vida; y el hombre se convirtió en ser vivo. Luego el Señor Dios plantó un jardín en Edén, hacia oriente, y colocó en él al hombre que había modelado. El Señor Dios hizo brotar del suelo toda clase de árboles hermosos para la vista y buenos para comer; además, el árbol de la vida en mitad del jardín, y el árbol del conocimiento del bien y el mal. La serpiente era más astuta que las demás bestias del campo que el Señor había hecho. Y dijo a la mujer: «¿Conque Dios os ha dicho que no comáis de ningún árbol del jardín?». La mujer contestó a la serpiente: «Podemos comer los frutos de los árboles del jardín; pero del fruto del árbol que está en mitad del jardín nos ha dicho Dios: “No comáis de él ni lo toquéis, de lo contrario moriréis”». La serpiente replicó a la mujer: «No, no moriréis; es que Dios sabe que el día en que comáis de él, se os abrirán los ojos, y seréis como Dios en el conocimiento del bien y el mal». Entonces la mujer se dio cuenta de que el árbol era bueno de comer, atrayente a los ojos y deseable para lograr inteligencia; así que **tomó de su fruto y comió**. Luego se lo dio a su marido, que también comió. Se les abrieron los ojos a los dos y descubrieron que estaban desnudos; y entrelazaron hojas de higuera y se las hicieron. *Palabra de Dios.*

SALMO 50: Misericordia, Señor, hemos pecado.

ROMANOS 5, 12. 17-19: Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia (forma breve)

MATEO 4, 1-11: Jesús ayunó cuarenta días y es tentado.

Narrador: En aquel tiempo, Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo:

Tentador: -«*Si eres Hijo de Dios, di que estas **piedras se conviertan en panes***».

Narrador: Pero él le contestó:

Jesús: -«*Está escrito: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”*».

Narrador: Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo:

Tentador: -«*Si eres Hijo de Dios, **tírate abajo**, porque está escrito: “Ha dado órdenes a sus ángeles acerca de ti y te sostendrán en sus manos, para que tu pie no tropiece con las piedras”*».

Narrador: Jesús le dijo:

Jesús: -«*También está escrito: “No tentarás al Señor, tu Dios”*».

Narrador: De nuevo el diablo lo llevó a un monte altísimo y le mostró los reinos del mundo y su gloria, y le dijo:

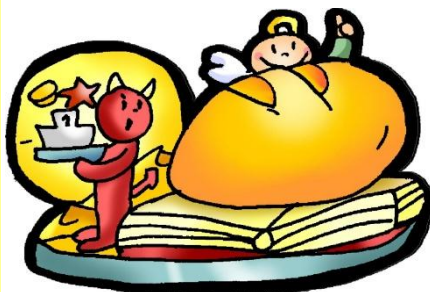
Tentador: -«***Todo esto te daré**, si te postras y me adoras*».

Narrador: Entonces le dijo Jesús:

Jesús: -«*Vete, Satanás, porque está escrito: “Al Señor, tu Dios, adorarás y a él solo darás culto”*».

Narrador: Entonces lo dejó el diablo, y he aquí que se acercaron los ángeles y lo servían. *Palabra del Señor.*

(Narrador-Tentador-Jesús)



Los ingredientes que Jesús da para que tu vida tenga sabor: 1º. El PAN de la Palabra

En esta Cuaresma vamos a dejar que Jesús cocine nuestra vida. Cada domingo la Palabra de Dios nos va a regalar una **RECETA**, un **INGREDIENTE** que dará más **sabor y felicidad** a nuestra vida. ¿Dejamos que Jesús cocine nuestra vida? Pues vamos a empezar.

1. Una salsa muy especial:

- Comenzamos el **Miércoles de Ceniza** en el que Jesús nos da una **salsa muy especial**, que nos acompañará toda la Cuaresma. Se llama **ALIOLI**. ¿Qué es el alioli? Una mezcla de aceite de oliva, ajo y a veces huevo preparado en un mortero. El evangelio de Ceniza nos da la receta de esta salsa: **A-yuno**, **LI-mosna**, **O-ración**, y un poco + de **LI-mosna**.

* **A-yuno**: “cuando ayunes”: Ayunar es dejar lo que me quita tiempo para hacer lo importante: mis trabajos o estudios, orar a Dios, es ayunar de egoísmo y violencia...

* **LI-mosna**: no es solo dar dinero, sino mi tiempo, compartir, darme.

* **O-ración**: es hablar con Dios contándole mis cosas, participar en misa...

* y añadir un extra de **LI-mosna**: ser más generoso que los demás.

¿De qué voy a ayunar? ¿A quién puedo ayudar? ¿Cuándo voy a orar?

2. El 1º ingrediente que da sabor: el Pan de la Palabra.

-**VER: A veces acudimos, por rapidez, a la “comida basura”**: no alimenta de verdad, solo llena el estómago. En la vida queremos a veces queremos hacer cosas rápidas y sin esforzarnos, dedicamos mucho tiempo a actividades que no nos “llena” ni nos ayudan a crecer ni a ser más felices.

-**JUZGAR**: Jesús nos habla de comida basura (es rápida pero no hace felices), son las **tentaciones**:

* La de **tener**: sin esfuerzo: “Di que estas piedras se conviertan en pan”.

* La de la **fama** o éxito rápido: “Tírate abajo porque los ángeles te sostendrán”.

* La del **poder**: sentirnos superiores o admirados: “Todo esto te daré si te postras y me adoras”. El tentador le ofrece en bandeja esto platos rápidos que llenan nuestro egoísmo, pero no nos hacen felices.

-Jesús contesta al tentador: “*No solo de pan vive el hombre sino de la Palabra de Dios*”. Así que el **primer ingrediente** de la receta de la vida feliz es el **PAN DE LA PALABRA** (colocamos el dibujo del pan de Fano). ¿Cuál es la razón? Porque el Pan alimenta el corazón, nos da fuerza para vencer las tentaciones y nos enseña a crecer como personas.

-**ACTUAR**: Al inicio de la comida ponemos el pan. Y al principio de la cuaresma, ponemos el Pan de la Palabra: leer el evangelio de cada día, escucharlo en la misa con atención, aprendemos alguna frase de Jesús para recordarla, eliminamos comida basura de nuestra vida, decimos no a lo que no nos hace feliz y aprendemos a elegir bien...

¿Cómo elaborar mi ALIOLI? ¿Cómo valorar más el Pan de la Palabra?

Canto: Receta cuaresmal, Fano y Quirós: https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

Materiales Fano: <https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZtMVvdZOrZKpmttkch6a>