

Xesús, cocína a miña vida

Xesús, nesta Coresma que estamos a iniciar, acudimos a ti para que cocines a nosa vida para darlle máis sabor e felicidade, para que teña un futuro de eternidade.

O mércores de Cinza propoñenos elaborar unha salsa moi especial que nos acompañará toda a coresma. É o **PREBE cuxa receita é: Xa-xún, ES-mola, O-ración, e un pouco + de ES-mola. XA-xuar** do que me quita tempo para facer o importante, xaxuar de egoísmo e violencia... **ES-mola** de compartir e dar-me aos demais. **O-ración**, falando con Deus. E engadir un extra de **ES-mola**, sendo máis xeneroso que os demais.

No primeiro domingo dáme o primeiro ingrediente para dar sabor á miña vida: o Pan da Palabra. A Palabra é o prato diario que axuda a superar as tentacións do ter, da fama ou do poder, que me dan aparente felicidade, pero que a longo prazo me enchen de tristeza.

Xesús, que escoite cada día a túa Palabra, que a medite, así saberei elixir o camiño que sacie as miñas ganas de vida plena e feliz.



O debuxante Fano regálanos unha dinámica que seguimos na Coresma:

"A receita coresmal". Canto Fano e Quirós: Receita coresmal,

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

<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVvdZOrZKpmttkch6a>

Deja que Jesús cocine tu vida

22-02-2026

RECETA CUARESMA



Os ingredientes que Xesús dá
para que a túa vida teña sabor:
1º. O PAN da Palabra

XÉNESE 2, 7-9; 3, 1-7: Creación e pecado dos primeiros pais.

O Señor Deus modelou o home do po do chan e insuflou no seu nariz alento de vida; e o home converteuse en ser vivo. Daquela o Señor Deus plantou un xardín en Edén, cara a oriente, e colocou nel ao home que modelara. O Señor Deus fixo brotar do chan toda clase de árbores fermosas para a vista e bos para comer; ademais, a árbore da vida en metade do xardín, e a árbore do coñecemento do ben e o mal. A serpe era máis astuta que as demais bestas do campo que o Señor fixera. E dixo á muller: «Conque Deus díxovos que non comades de ningunha árbore do xardín?». A muller contestou á serpe: «Podemos comer os froitos das árbores do xardín; pero do froito da árbore que está en metade do xardín díxonos Deus: “Non comades del nin o toquedes, pola contra morreredes”». A serpe replicoulle á muller: «Non, non morreredes; é que Deus sabe que o día en que comades del, abríransevos os ollos, e seredes como Deus no coñecemento do ben e o mal». Entón a muller deuse conta de que o froito da árbore era bo para comer, atraente aos ollos e desexable para lograr intelixencia; así que **tomou do seu froito e comeu**. Logo deullo ao seu marido, que tamén comeu. Abríronselles os ollos aos dous e descubriron que estaban espidos; e entrelazaron follas de figueira cinguíronas. *Palabra do Señor.*

SALMO 50: Misericordia, Señor, temos pecado.

ROMANOS 5, 12. 17-19: Onde abundou o pecado, sobreabundou a graza (forma breve)

MATEO 4, 1-11: Xesús xaxuou corenta días e foi tentado.

Narrador: Naquel tempo, Xesús foi levado ao deserto polo Espírito para ser tentado polo diaño. E despois de xaxuar corenta días coas súas corenta noites, ao fin sentiu fame. O tentador achegóuselle e díxolle:

Tentador: -«*Se es Fillo de Deus, di que estas pedras se convertan en pans*».

Narrador: Pero el contestoulle:

Xesús: -«*Está escrito: “Non só de pan vive o home, senón de toda palabra que sae da boca de Deus”*».

Narrador: Entón o diaño levouno á cidade santa, púxoo no beirado do templo e díxolle:

Tentador: -«*Se es Fillo de Deus, tírate abaixo, porque está escrito: “Deu ordens aos seus anxos acerca de ti e sosterrante nas súas mans, para que o teu pé non tropece coas pedras”*».

Narrador: Xesús díxolle:

Xesús: -«*Tamén está escrito: “Non tentarás o Señor, teu Deus”*».

Narrador: De novo o diaño levouno a un monte altísimo e mostroulle os reinos do mundo e a súa gloria, e díxolle:

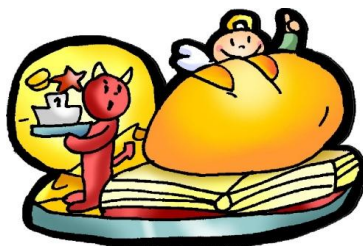
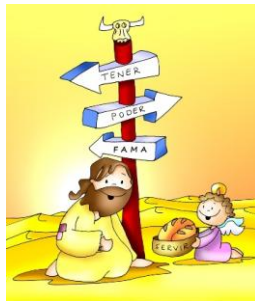
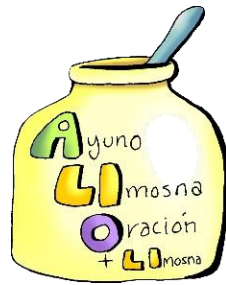
Tentador: -«*Dareiche todo isto, se te prostras e me adoras*».

Narrador: Entón díxolle Xesús:

Xesús: -«*Vaite, Satanás, porque está escrito: “O Señor, teu Deus, adorarás e a el só darás culto”*».

Narrador: Entón deixouno o diaño, e velaquí que se achegaron os anxos e servíano **Palabra do Señor**

(Narrador-Tentador-Xesús)



Os ingredientes que Xesús dá para que a túa vida teña sabor: 1º. O PAN da Palabra

Nesta Coresma imos deixar que Xesús cociña a nosa vida. Cada domingo a Palabra de Deus vai regalar unha **RECEITA**, un **INGREDIENTE** que dará máis **sabor e felicidade** á nosa vida. Deixamos que Xesús cociña a nosa vida? Pois imos empezar.

1. Una salsa moi especial:

- Comezamos o **Mércores de Cinza** no que Xesús nos dá unha **salsa moi especial**, que nos acompañará toda a Coresma. Chámase **PREBE**. Que é o Prebe? Unha mestura de aceite de oliva, allo e ás veces ovo preparado nun morteiro. O evanxeo de Cinza dános a receita desta salsa: **XA**-xún, **ES**-mola, **O**-ración, e un pouco + de **ES**-mola.

* **XA**-xún: “cando xaxúes”: Xaxuar é deixar o que me quita tempo para facer o importante: os meus traballos ou estudos, orar a Deus, é xaxuar de egoísmo e violencia...

* **ES**-mola: non é só dar diñeiro, senón o meu tempo, compartir, dar-me.

* **O**-ración: é falar con Deus contándolle as miñas cousas, participar en misa...

* e engadir un extra de **ES**-mola: ser máis xeneroso que os demais.

De que vou xaxuar? A quen podo axudar? Cando vou orar?

2. O 1º ingrediente que dá sabor: o Pan da Palabra.

-**VER: Ás veces acudimos, por rapidez, ao “comido lixo”:** non alimenta de verdade, só enche o estómago. Na vida queremos ás veces queremos facer cousas rápidas e sen esforzarnos, dedicamos moito tempo a actividades que non nos “enchen” nin nos axudan a crecer nin a ser máis felices.

-**XULGAR:** Xesús fálanos de comida lixo (é rápida pero non fai felices), son as **tentacións**:

* A de **ter**: sen esforzo: “Di que estas pedras se convertan en pan”.

* A da **fama** ou éxito rápido: “Tírate abaixo porque os anxos te sosterrán”.

* A do **poder**: sentirnos superiores ou admirados: “Dareiche todo isto, se te prostras e me adoras”. O tentador ofrécelle en bandexa estes pratos rápidos que enchen o noso egoísmo, pero non nos fan felices.

-Xesús contesta ao tentador: “*Non só de pan vive o home senón da Palabra de Deus*”. Así que o **primeiro ingrediente** da receita da vida feliz é o **PAN DA PALABRA**

(colocamos o debuxo do pan de Fano). Cal é a razón? Porque o Pan alimenta o corazón, dános forza para vencer as tentacións e ensínanos a crecer como persoas.

- **ACTUAR:** Ao comezo da comida poñemos o pan. E ao principio da Coresma, poñemos o Pan da Palabra: ler o evanxeo de cada día, escoitalo na misa con atención, aprendemos algunha frase de Xesús para lembrala, eliminamos comida lixo da nosa vida, dicimos non ao que non nos fai feliz e aprendemos a elixir ben...

Como elaborar o meu PREBE? Como valorar máis o Pan da Palabra?

Canto: Receita coresmal, Fano e Quirós: https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

Materiais Fano: <https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVvdZOrZKpmttkch6a>