

SUXESTIÓNS AO 1 DE MARZO 2026
SEGUNDO DOMINGO DE CORESMA - CICLO A

SUXESTIÓNS

- Fano regálanos nesta Coresma unha actividade que estamos a seguir, titulada: **"Receita coresmal"**. Nesta Coresma deixamos que Xesús cociñe a nosa vida. Cada domingo a Palabra de Deus vai regalar unha RECEITA, un INGREDIENTE que dará máis sabor e felicidade á nosa vida. O 1º domingo o ingrediente que nos dá o evanxeo para que a nosa vida teña sabor é o Pan da Palabra. Neste 2º domingo, o da Transfiguración recibimos un ingrediente: a carta do ceo que pon "Escoitade a Palabra", á que hai que responder "Oído..." e poñémola en práctica. Nun lugar visible podemos poñer UNHA BIBLIA e a palabra "Escoita". Busca os materiais de Fano: <https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVVdZOrZKpmttkch6a> Aprendede esta canción: Receita coresmal, Fano e Quirós: https://youtu.be/p7PZ_saWUIE
- Poderíase facer a procesión de entrada portando no alto o **leccionario** ou evanxeliario
- Poderíase poñer neste 2º domingo para ambientar, nas escaleiras do presbiterio, diante do altar, **diversas BIBLIAS** ou evanxeos abertos, cun cirio aceso á beira e unha palabra: "Escoitádeo"; ou poñer esta frase xunto ao ambón .
- Podemos organizar cos nenos unha oración tipo **oratorio**, por grupos, nalgunha capela colocando un debuxo de

Xesús transfigurado, unha biblia cunha palabra "Escoitádeo", unha cruz.

- Signo de participación de transfiguración: é o momento de cambio, de luz, de novidade, igual que Xesús ímonos transfigurar. Dámoslles a cada unha **nube azul** recortada e nela poñen o seu nome e dous apelidos imaxinarios que digan unha característica positiva deles, por ex.: "Pili, Alegre e Sensible". Esas nubes pegámolas nunha cartolina branca e na acción de grazas explicámola dicindo que Xesús quere que tamén nós brillemos e saibamos dar luz a un mundo que tanto nos necesita. Con Xesús brillamos máis.
- Os domingos do ciclo para deberían ter un sentido de **renovación do bautismo**. Os evanxeos deste ciclo para eran as catequeseas coas que se preparaba os adultos, en Coresma, nos primeiros séculos no catecumenado, para recibir o domingo de Pascua o bautismo. Se no domingo pasado fixemos as renunciadas e a profesión de fe, neste poderíamos facer antes das lecturas o rito do Effetá: "O Señor que fixo oír os xordos e falar os mudos vos conceda ao seu tempo escoitar a súa palabra e proclamar a fe, para loanza e gloria de deus Pai. Amén".
- Poderíase o domingo pasado explicar o significado do deserto na biblia e neste domingo a **montaña**. "Subiu con eles aparte a un monte alto", di Mateo. En linguaxe bíblica, o "**monte**" é o lugar da proximidade de Deus. Para os xudeus a montaña evoca deseguido o Sinaí, o lugar



onde Moisés fala con Deus cara a cara e recibe as táboas da lei. Noutro monte os discípulos escoitaran as benaventuranzas, a nova lei, do novo Moisés, Xesús. Desde o Tabor os tres discípulos experimentarán tamén a Transfiguración, anuncio da gloriosa Resurrección.

- Nesta semana recuperemos **espazos para orar e escoitar a Palabra**, Xesús: na casa, na natureza, nunha visita na igrexa ao longo do día, no noso recanto de pensar... Busquemos tempo para a Palabra que ilumina, transfigura, renova, e toda a nosa vida iluminarase. Prestemos especial atención á primeira parte da misa (proclamación e lectura da Palabra).
- **Coida a oración** en grupo e en familia, leva contigo os evanxeos, participa na oración da comunidade. Ora máis. Organízade unha "quedada" de oración, falade con el con naturalidade. Lembra que para orar hai que ter silencio, poñerse os cascos de Deus, aprender a oír a súa música deixando as nosas músicas, sentirnos a gusto ao seu lado, e volver á vida, transformados, cheos de Deus.
- **Constrúe o teu recanto coresmal**: Prepara un espazo significativo durante a Coresma e a Pascua en casa. Que sexa un lugar onde podes poñer un pano morado (en Pascua cambiarase por un branco), neste lugar pon o Evanxeo de cada domingo ou do día. Se che é posible, pon xunto á Palabra un crucifixo, e diante un cunco baleiro, que logo en Pascua encherémolo coa auga bendicida na Vixilia Pascual e que conservaremos durante toda a Pascua, do cal, cada día tomaremos un pouco para persignarnos e lembrar a nosa condición de bautizados, de fillos de



Deus. Logo, xa en Pascua, poderás poñer xunto á cruz un cirio, signo da luz de Cristo resucitado, ou ben o que che entreguen na Vixilia ou outro significativo. Así mesmo poderás adornar ese espazo con flores, signo da alegría e da vida.

TEXTO DO PAPA FRANCISCO

O Papa Francisco ao iniciar a coresma de 2017 (4-03-2017) puxo un **exemplo**:

"Alguén dixo: que pasaría se tratamos a Biblia como tratamos ao noso teléfono móbil? Se a levásemos sempre connosco, ou polo menos o pequeno Evanxeo de peto, que sucedería? Se nos volvésemos cando nola esquecemos: ti esqueceríches o móbil...'Ui! Non o teño, volvo buscalo!'. Se a abrísemos varias veces ao día; se lésemos as mensaxes de Dios contidos na Biblia como lemos as mensaxes do teléfono... que sucedería?"



A ORACIÓN SÁNDANOS

Aos teus amigos, Señor, ocorreulles o mesmo que nos sucede a nós cando oramos.

Sempre que pasamos un intre contigo comentamos o ben que nos deixas, canto nos sandas por dentro, como nos das enerxía á vida...

Despois vén o trasfego de cada día e esquecémoste enseguida, nos abafos, no traballo, mentres seguimos lembrando nostálxicos, que ben se estaba contigo!

Organizámonos a vida deixando para Ti as sobras do reloxo. Vivimos axitados, ocúpannos mil cosas e para un

intre que temos de descanso... a tele gáñate a partida; unha película distráenos, ou enviamos un WhatsApp.

E imos deixando sentarnos ao teu lado, falar un pouco contigo, aínda que estamos convencidos do ben que nos fai, do que nos descansas, anímasnos, dinamízanos e habítanos.

Subiches cos teus amigos a unha montaña alta e apartada, nós temos que propoñernos e buscar o lugar e o momento axeitado.

Cando estamos contigo a soas facendo silencio e nos poñemos á túa escoita ocórrenos o mesmo que a Pedro, a Santiago e a Xoán, que nos cambias totalmente, sentimos que a nosa vida se transfigura porque Ti posnos en contacto co mellor de nós mesmos, Ti descánsanos do trasfego cotián, impúlsanos a perdoar, reconcílianos connosco mesmos, fasnos os protagonistas da nosa historia e énchesnos do teu amor.

Así, dese xeito, podemos con todo e a vida contigo vólvese unha festa. Como non lle imos contar a todos este segredo que nos enche de gozo?

Mari Patxi Ayerra

VÍDEOS: Coresma-2ºA, A Transfiguración Mateo 17, 1-9.

-A transfiguración de Xesús, película:

<http://youtu.be/oWIcWcAsqEU>

-A transfiguración, película:

<http://youtu.be/3YM2wbpzijQ>

-A transfiguración, película:

<http://youtu.be/gzXhZxc2sig>

-Mateo 17,1-9, película: <http://youtu.be/25izRIHq9SM>

- Transformación, transfiguración, película:
<http://youtu.be/fqp0-sIUY04>
- A transfiguración del Señor, debuxos: <http://youtu.be/o-aPj5MBcBI>
- A transfiguración, debuxos:
<http://youtu.be/kSef6PGRLk0>
- A transfiguración, monicreques:
<http://youtu.be/QNAA14SDjTI>
- A transfiguración, animación en inglés:
<http://youtu.be/FMXybJvyOU0>
http://youtu.be/qfx_2AwzH5A
- A Transfiguración, explicación:
<http://youtu.be/yzZDPWafJ2I>
- Os meus fillos, Verbo Divino 2011, reflexión:
<https://youtu.be/jXP3aNUaFy4>
- Abre os ollos, reflexión, Verbo Divino 2014:
<https://youtu.be/fU9zS4g9Mlw>
- O encontro, VD 2017, reflexión:
<https://youtu.be/bGnln6TobFw>
- Escoitar, Verbo Divino 2020, reflexión:
<https://youtu.be/-Sgydk65EtY>
- Identidade, Verbo Divino 2023, reflexión:
<https://youtu.be/8PyesSc4qVQ>
- Que ben se está aquí, Athenas, canción:
https://youtu.be/JO1bno_l6hk
- Xesús é, Unai Quirós, Cuaresma A, canción:
<https://youtu.be/PDwp-M7E5UI>
- Pray, orar, cadea de oración:
<https://www.youtube.com/watch?v=65HJ6VRczKg>

- A transfiguración, P. Larrea, canción:
<https://youtu.be/EfZSoj4hU0o>
- Que é a Coresma, explicación:
<https://youtu.be/vX7UxXRnAqQ>
- A transfiguración, canción de Javier Bru:
https://youtu.be/J_letDwFjp0
- Lecturas con linguaxe de signos:
<https://youtu.be/VbRb1vmW8ZM>
https://youtu.be/YN_OlgU3zKw
https://youtu.be/h1Ab_4YwfAw

