

Xesús, gracias por la Vida

Grazas, Xesús, pola vida que me deches, froito do teu amor e do amor dos meus pais. Son consciente de que a vida está chea de posibilidades. Iso faime máis responsable, con ganas de aproveitar as miñas calidades e vela como un don que teño que compartir.

Grazas, Xesús, porque ti fas correr polas miñas veas a vida divina, a vitamina da graza que alimentas nos sacramentos, especialmente na Eucaristía. Tamén quero agradecerche hoxe, esa **vida nova** que nos prometes despois desta, unha vida, chea de amor e felicidade ao teu lado.

Xesús, ante a morte de Lázaro, escoitaches e acolliches entre bágoas o pranto dos teus amigos Marta e María. Coa túa palabra devolvécheslles o seu irmán vivo, "resucitado". Sabes que ante a morte dos que quero, cústame crer. Pero "creo, Señor", que un día volverei á túa casa, á nosa casa do ceo. Pase o que pase, creo en ti, estou seguro nas túas mans.

Xesús, hoxe queroche expresar a miña confianza e a miña fe: **"Es a Resurrección e a vida", e contigo TODO VAI A IR BEN.**

ORACIÓN

DÍA DO SEMINARIO 2026

-Agora, que estou sentado na beira, remendando as miñas redes na area, pon, Señor, unha pinga de eternidade nos meus ollos que buscan a túa mirada.

-Agora, que trazas un camiño novo na miña vida esgotada e sen sentido, pon, Señor, un brote de esperanza nas miñas redes rotas, cheas de baleiros.

-Agora, que sinto escoitar a túa chamada e como ti, só espero ser pescador, pon, Señor, nas miñas mans as túas redes faenando ao teu lado e entregando amor..

-Agora, que o mar está tranquilo, e sinto a túa presenza ao meu redor, pon, Señor, a túa luz na miña existencia e acubilla na túa barca o meu corazón.

-Cos meus irmáns, esperanza, na túa Igrexa, pescador, a miña vida, sinxeleza e entrega, e nas túas redes a miña misión.



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/1sumZW8BweFyZtMVVdZOrZKpmttkch6a>

Deja que Jesús cocine tu vida

22-02-2026

RECETA CUARESMA



Os ingredientes que Xesús dá para que a túa vida teña sabor:
5º. VITA, VITA, VITA-minas

EZEQUIEL 37, 12-14: *Poñerei o meu espírito en vós e viviredes.*

SALMO 129: R/. Do Señor vén a misericordia, a redención copiosa.

ROMANOS 8, 8-11: *O espírito do que resucitou a Xesús de entre os mortos habita entre vós.*

XOÁN 11, 3-7. 17. 20-27. 33-45 (forma breve): *Eu son a resurrección e a vida.*

Narrador: Naquel tempo, as irmás de Lázaro mandáronlle recado a Xesús dicindo:

Marta: -«Señor, o que ti amas está enfermo».

Narrador: Cando Xesús chegou, Lázaro levaba xa catro días enterrado. Cando Marta se decatou de que chegaba Xesús, saíu ao seu encontro, mentres María quedou na casa. E díxolle Marta a Xesús:

Marta: -«Señor, se estiveses aquí non morrería o meu irmán. Pero aínda agora sei que todo o que pidas a Deus, Deus concederacho».

Narrador: Xesús díxolle:

Xesús: -«O teu irmán resucitará».

Narrador: Marta respondeulle:

Marta: -«Sei que resucitará na resurrección no último día».

Narrador: Xesús díxolle:

Xesús: -«Eu son a resurrección e a vida: o que cre en min, aínda que morrese, vivirá; e o que está vivo e cre en min, non morrerá para sempre. Crees isto?».

Narrador: Ela contestoulle:

Marta: -«Si, Señor: eu creo que ti es o Cristo, o Fillo de Dios, o que tiña que vir ao mundo».

Narrador: Xesús conmoveuse no seu espírito, estremeceuse e preguntou:

Xesús: -«Onde o enterrastes?».

Narrador: Contestáronlle:

Xudeus: -«Señor, ven velo».

Narrador: Xesús botouse a chorar. Os xudeus comentaban:

Xudeus: -«Como o quería!».

Narrador: Dixo Xesús:

Xesús: -«Quitade a laxa».

Narrador: Entón quitaron a laxa. Xesús, levantando os ollos ao alto, dixo:

Xesús: -«Pai, douche grazas porque me escoitaches; eu sei que ti me escoitas sempre; pero dígoos pola xente que me rodea, para que crean que ti me enviaches».

Narrador: E dito isto, gritou con voz potente:

Xesús: -«Lázaro, sae fóra».

Narrador: O morto saíu, cos pés e as mans atados con vendas, e a cara envolta nun sudario. Xesús díxolles:

Xesús: -«Desatádeo e deixádeo andar».

Narrador: E moitos xudeus que viñeran a casa de María, ao ver o que fixera Xesús, creron nel.

Palabra do Señor. (Narrador-Marta-Xesús-Xudeus)



Nesta Coresma imos deixar que Xesús cociñe a nosa vida coa Receita da vida eterna. Cada domingo a Palabra de Deus vai regalar un **INGREDIENTE** que dará máis **sabor** á nosa vida. **Usamos o Pan da Palabra? Fixemos o que Xesús nos pedía? Pedimos a auga e a Luz?**

Os ingredientes que Xesús dá para que a túa vida teña sabor: 5º. As VITA, VITA, VITAMinas

1.- VER: Necesitamos vitaminas

* Os alimentos conteñen vitaminas. Para que serven? Son substancias necesarias para o funcionamento das células, para o seu crecemento e desenvolvemento. Se nos faltan Vitaminas, temos mal, non temos forzas para facer as cousas e estamos máis expostos ás enfermidades. As vitaminas obtémolas dos alimentos e, se estamos en casos xa graves, tomamos pastillas de VITA-minas, concentradas e de efecto rápido. Vitamina vén de “vita” (vida) e de “animas” (substancias esenciais para a vida humana).

Preto da Semana Santa, lembramos os 5 ingredientes necesarios para que nesta Coresma Xesús cociñe a nosa vida para que teña sabor

2.- XULGAR: Vitaminas para o cansazo

* No 5º domingo de Coresma, Xesús atópase con Lázaro, un enfermo ao que xa non hai vitaminas que lle vailan, leva tres días enterrado.

* **Marta e María**, as irmás de Lázaro, están moi tristes, e dinlle a Xesús: “Señor, se estiveses aquí non morrería o meu irmán”. Pero Xesús di a Marta: “**Eu son a resurrección e a vida: o que cre en min, aínda que morrese, vivirá. Crees isto?**”. E Marta respondeu que si. Xesús gritou: “**Lázaro, sae fóra**”. E o morto saíu. E moitos, ao ver o que fixera Xesús, creron nel.

* Pois Xesús hoxe preséntasenos como a **Vitamina** esencial para a nosa vida (*ponse o debuxo das vitaminas*), porque El é a Resurrección e a VITA, a Vida verdadeira e, se cremos nel, chea de **Vitalidade** noso: corpo e alma.

* **Cando sentimos angustiados**, cansos, sen forzas nin ánimo para seguir adiante, Xesús pregúntanos: “**Crees isto?**” Crees que eu son o Fillo de Dios, crees que son a Resurrección e a Vida? E se respondemos: “**Si, Señor...**”, a **Vitamina** que é Xesús empeza a actuar en nós. Por iso, todas as semanas na celebración da Eucaristía facemos profesión de fe, afirmando: “**Creo en Deus Pai**”... para empezar a sentir os seus efectos. E o domingo tomamos **Vitamina concentrada, a pastilla da eucaristía**. Sen ela iremos morrendo por dentro.

Tomas esta pastilla todos os domingos?

Lázaro de Zefirelli, película: <https://youtu.be/jUldRLYjLDg>

3.- ACTUAR: Poñémonos “mans á masa”

* Achégate cada domingo para **tomar a túa “dose” de Vitamina de Xesús**, sen a eucaristía non podemos vivir porque a nosa vida irase apagando e morreremos por dentro. Xesús queda no Pan consagrado, o Pan de VIDA. Vive toda a Semana Santa, que é o tempo central deste “cociñado”. E na Vixilia Pascual cociñaremos o “prato estrela”, a resurrección de Cristo para poder participar co no Banquete do ceo.

Que imos facer? Canto: Yo lo resucitaré: <https://youtu.be/ZnP3t2QHTdk>

Resurrección de Lázaro, The Chosen, película: <https://youtu.be/U8yej2iUh70>

Día del Seminario 2026, vídeo: <https://youtu.be/55iJvhaUGmE&t=2s>