

8-febrero-2026 - Ordinario 5º-A

Mans Unidas

Hai moitas clases de mans.
Mans que contan boas noticias.
Mans que celebran a vida, xogan ou escriben soños.
Mans que cociñan e alimentan.
Mans que compran persoas, que fan dano, que destrúen a outros.
Mans que tecen soños e proxectos.
Mans que proxectan, dan luz.
Mans que coidan a natureza, ensinan ou limpan.
Mans que matan ou dan medo.
Mans que sementan e recollen, que buscan o diálogo.
Mans que soñan mundos diferentes.
Mans que queren ser luz que ilumina e sal que dá sabor ao mundo e á vida.
Mans Unidas que se solidarizan, que oran e comparten.
Hoxe preguntome: Como son as miñas mans, Señor?
Oxalá que as miñas mans sexan das que dan e comparten, da que acariñan e dan vida. Que leven o ben como os misioneiros e misioneras. Que repartan tenrura como os voluntarios de Mans Unidas. Eles si que se empeñan en "declarar a guerra á fame".

BENDICIÓN DE LA MESA

Señor Jesús, te damos gracias porque nos has regalado tu Paz.
El hambre, la violencia, la pobreza son contrarias a ella.
Aceptar a las demás personas como son, cuidarlas, compartir y perdonar si me molestan y proteger el planeta y a todos los seres vivos ayudan a hacer un mundo en paz.

Que todas las personas que han trabajado para que estos alimentos estén en nuestra mesa puedan vivir felices y en armonía.



Jesús sueña
con nosotros, su SAL
y LUZ,



Ordinario 5º- A

HISTORIAS DE SOLIDARIDAD



Palestina

Me llamo **Amal**, que significa "esperanza". Soy de Cisjordania (Palestina). Aunque habito en un lugar donde hay guerra, y es muy difícil tener lo necesario para vivir una infancia digna, en mi pueblo y mi familia conservamos la esperanza de un futuro más pacífico y podemos ir a la escuela, jugar, beber agua limpia y comer alimentos sanos.

Manos Unidas ha ayudado a mi mamá y a otras mujeres de la Sociedad Rural de Desarrollo de las Mujeres con un proyecto para aprovechar el agua y los residuos domésticos.

¿Qué sabes del conflicto en Palestina?
¿Cómo afecta a la vida de Amal?



Etiopía

Mi nombre es **Abai** y nací en Etiopía. Hace unos años hubo una guerra que causó miles de muertes, más de un millón de desplazados, y nos dejó sin agua, sin comida, sin escuelas, sin hospitales...

Manos Unidas con otras organizaciones de aquí apoya para construir colegios y que tengamos cuadernos, bolis...

¿Cómo ha colaborado Manos Unidas para que Abai pueda ir a la escuela?

Colombia

Soy **Luciana**. Mi tierra es muy bonita, pero a causa de la extracción de minerales todo está contaminado. Últimamente llueve demasiado y se arruinan los cultivos. En nuestra región hay mucha violencia.

La Fundación Solidaria Arquidiocesana, apoyada por Manos Unidas, nos ayuda con un proyecto para asegurar que se respete la paz y que mi mamá y el resto de las mujeres dispongan de recursos para nuestras familias.

¿Por qué es importante para Luciana que Manos Unidas apoye este proyecto?



- **ISAÍAS 58, 7-10:** Xurdirá a túa luz como a aurora.

Isto di o Señor: «**Parte o teu pan co famento**, hospeda os pobres sen teito, cubre a quen ves espido e non te desentendas dos teus. **Entón xurdirá a túa luz como a aurora...**»

- **SAL. 111: R/. O xusto brilla nas tebras como unha luz.**

- **1ª CORINTIOS 2, 1-5:** Anuncieivos o misterio de Cristo crucificado.

- **MATEO 5, 1- 16:** Vós sodes sal e luz do mundo.

Narrador: Naquel tempo, díxolles Xesús aos seus discípulos:

Xesús: -«**Vós sodes o sal da terra. Pero se o sal se volve eslamiada, con que o salgarán? Non serve máis que para tiralo fóra e que o pise a xente.**

Vós sodes a luz do mundo. Non se pode ocultar unha cidade posta no alto dun monte. Tampouco se acende unha lámpada para metela debaixo da artesa, senón para poñela no candeeiro e que alume a todos os de casa. Brille así a vosa luz ante os homes, para que vexan as vosas boas obras e dean gloria a voso Pai que está nos ceos».

Xesús soña un mundo delicioso e luminoso, con nós o seu SAL e a súa LUZ

1. VER: Un mundo con nenos que soñan

- Na páxina anterior vimos a situación duns nenos, Amal, Abai e Luciana en diferentes guerras ou situacións duras do mundo que lles afectan no seu día a día. Que problemas teñen? Mans Unidas axúdanos. Sabes que é Mans Unidas? É unha ONG da igrexa católica para lograr o desenvolvemento dos pobos. Quen a forma? Cristiáns que tratan de sensibilizar e desenvolver proxectos sobre todo no terceiro mundo, axudando a misioneiros etc.

Que preguntas te fas ante Amal, Abai e Luciana?

2. XULGAR: Xesús soña un mundo delicioso e luminoso

- O soño de Xesús é un mundo de irmáns, solidarios, con oportunidades para todos. O evanxeo dinos **"Vós sodes o sal da terra..., vós sodes a luz do mundo"**...

QUE NOS QUERE DICIR?

- O evanxeo fala ser sal e ser luz. Para que serven o sal e a luz? Ante os problemas do mundo, Xesús dinos que non sexamos eslamiados, que deamos calor e sabor a este mundo frío e insulso contando co saleiro da Palabra, da Eucaristía, do servizo e do testemuño. E que iluminemos o noso mundo comprometéndonos.

Ser luz, Verbo Divino-2023, reflexión: <https://youtu.be/5mlyrmZsrCs>

Que necesidades vemos, como podo ser sal e luz?

3. ACTUAR: Construindo un mundo delicioso e luminoso

- O sal dá sabor, a luz ilumina. Os misioneiros constrúen un mundo delicioso e luminoso. Concretamos accións a realizar: descubrimos na delegación de Mans Unidas algún proxecto e vede como colaborar con el; pregúntome que podo facer eu para ser máis amable e construír a paz; como podo axudar a outros a fomentar a paz: aberta, xesto de perdón... Cantar unha canción pola paz.

Que imos facer? Canto: Envíame, de Ixcís: <https://goo.su/ChZEr9C>