



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 a nuestra vida.

IDEA GENERAL:

Más o menos todos sabemos qué es cocinar: es someter los alimentos a un proceso, normalmente con calor, que modifica la textura, el aroma y el sabor original, para poderlos comer.

Muchas personas saben cocinar, pero a algunos se les da mejor que a otros: son los cocineros, los que de verdad saben cómo combinar los alimentos, la cantidad que hay que poner, el tiempo de cocción que requiere cada uno... para que al final quede un buen plato

En esta Cuaresma, Jesús nos propone una **RECETA**, la de la vida eterna, y **Él será el cocinero**. Vamos a dejar que Jesús cocine nuestra vida para que sea más buena y más feliz.

Cada semana, el Evangelio del domingo nos irá dando uno de los ingredientes necesarios para elaborar esta **RECETA**, y los tendremos que ir incorporando a nuestra vida, para que Jesús pueda cocinarnos.

Y, del mismo modo que algunos ingredientes tienen que pasar por un proceso que los modifica antes de poder comerlos, también nosotros **debemos dejar que Jesús “nos cocine”**, que nos transforme: este proceso es lo que llamamos la conversión, que es característica de la Cuaresma.

MIÉRCOLES DE CENIZA: La salsa del ALIOLI (Ayuno+LImosna+Oración+LImosna)

DOMINGO I: TENTACIONES DE JESÚS: **El Pan de la Palabra.**

DOMINGO II: TRANSFIGURACIÓN: **Una comanda del cielo.** La “foto” del plato final.

DOMINGO III: LA SAMARITANA: **Un Agua Viva.**

DOMINGO IV: EL CIEGO DE NACIMIENTO: **Una lumbrera que convierte.** Fuego, luz y calor.

DOMINGO V: RESURRECCIÓN DE LÁZARO: **VITAmínas.**

Jesús nos propone condimentar nuestra vida con una salsa que tiene tres ingredientes: **AYUNO- LIMOSNA- ORACIÓN**. Una salsa que se sirve con humildad y coherencia y que hará más rica nuestra cuaresma.



MONICIÓN DE ENTRADA

Hoy, con el **Miércoles de Ceniza**, comenzamos un tiempo muy especial: **la Cuaresma**.

Y, durante este tiempo, vamos a preparar una **RECeta** muy especial: la de la vida eterna, que Jesús nos enseña.

Pero no cocinamos solos: vamos a dejar que Jesús “cocine” nuestra vida.

Del mismo modo que un cocinero elige los ingredientes, los mezcla con cuidado, controla el fuego y el tiempo, y espera con paciencia a que el plato esté preparado, Jesús, que es el mejor Cocinero, quiere hacer lo mismo con nosotros: tomar lo que somos, añadirnos unos “ingredientes” y “cocinarnos” para prepararnos una vida más rica y sabrosa, más feliz.

En este **Miércoles de Ceniza**, Jesús nos dice que su **RECeta** tiene que servirse con una salsa muy especial, que nos acompañará toda la Cuaresma: la salsa del **ALIOLI**: **Ayuno, Limosna y Oración (+Limosna)**.

Con alegría y corazón abierto, comencemos esta Eucaristía.

ORACIÓN DE LOS FIELES

A cada intención respondemos: “Jesús, cocina nuestra vida”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que esta Cuaresma nos ayude a convertirnos, a volvernos hacia Dios con un corazón sincero. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, para que aprendamos a rezar, a decir “no” a lo que nos perjudica, y a compartir y vivir con un corazón generoso. **Oremos.**
3. Por quienes pasan hambre, están solos o tristes, para que encuentren ayuda y personas que compartan con ellos. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que vivamos este tiempo de Cuaresma con amor, perdón y solidaridad. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que dejemos que Jesús cocine nuestra vida con su salsa de ALIOLI: el ayuno, la limosna y la oración. **Oremos.**

Jesús, buen Cocinero de nuestra vida, recibe nuestras oraciones y ayúdanos a vivir una Cuaresma con mucho sabor. Amén.

HOMILÍA:

VER: (Miramos nuestra vida):

Más o menos todos sabemos qué es cocinar: es someter los alimentos a un proceso, normalmente con calor, que modifica la textura, el aroma y el sabor original, para poderlos comer.

Muchas personas saben cocinar, pero a algunos se les da mejor que a otros: son los cocineros, los que utilizan alimentos de buena calidad, saben cómo combinarlos, la cantidad que hay que poner, el tiempo de cocción que requiere cada uno... para que al final quede un buen plato.

En esta Cuaresma, Jesús nos propone elaborar una **RECeta**, la de la vida eterna. Pero, cuando alguien no sabe cocinar bien, o no sigue correctamente la receta, el plato no sale bien: le falta algo, o le sobra otra cosa, o se queda crudo, o se quema...

En nuestra vida a veces ocurre esto: queremos que nos salga bien, pero o bien no nos centramos lo suficiente, o no seguimos los pasos que hay que seguir, y por eso, nos falta generosidad, nos sobra egoísmo, somos perezosos y dejamos las cosas a medias, o desaprovechamos lo que tenemos...

Por eso, para elaborar la receta de la vida eterna, no vamos a cocinar solos: Vamos a dejar que Jesús sea el Cocinero, y nosotros seguiremos sus instrucciones, para que nuestra vida sea más buena, esté en su punto, y sea más feliz.

Y del mismo modo que algunos ingredientes tienen que pasar por un proceso que los modifica antes de poder comerlos, también nosotros debemos dejar que Jesús nos transforme: este proceso es lo que llamamos la conversión, que es una característica de la Cuaresma.

JUZGAR (“Oído...” Escuchamos lo que Dios nos dice):

Cada semana, el Evangelio del domingo nos irá dando uno de los ingredientes necesarios para elaborar esta **RECeta**, y los tendremos que ir incorporando a nuestra vida, para que Jesús pueda cocinarnos.

Y antes de empezar este cocinado, Jesús hoy nos dice que esta **RECeta** tiene que ir acompañada de una salsa muy especial.

En cocina, una salsa es una composición o mezcla de varias sustancias, que hace que una comida esté más sabrosa. Y una de estas salsas es el **alioli**, que es una mezcla de aceite de oliva y ajo, a veces también de huevo, que se prepara en un mortero.

Pues hoy Jesús, en el Evangelio, nos ha dicho que su **RECeta** tiene que ir acompañada de ALIOLI. *(se pone el dibujo del alioli)* Y el **ALIOLI** de Jesús tiene tres ingredientes: **Ayuno**, **LI**mosna y **O**ración (y un poco más de **LI**mosna):

- El **Ayuno** es privarse de comer algunos alimentos.
- La **LI**mosna es dar algo, normalmente dinero, a una persona necesitada.
- La **O**ración es hablar con Dios.
- Y + **LI**mosna, darnos a nosotros mismos.



Pero, como hemos dicho, un buen cocinero es el que elige alimentos de buena calidad, y Jesús, que es el mejor Cocinero, quiere que este **ALIOLI** tenga buenos ingredientes, por eso nos decía en el Evangelio:

“Tú, en cambio, cuando ayunes...” Se trata de **Ayunar** de lo que me ocupa demasiado tiempo (televisión, videojuegos...) y no deja tiempo para estudiar, ni para Dios. Ayunar de egoísmo, de creermelo mejor que otros, ayunar de violencia física, verbal o en redes sociales... De todo eso tengo que ayunar.

“Tú, en cambio, cuando hagas limosna...” La **LI**mosna no es sólo “dar dinero”, sino “dar-me”, ofrecermelo para ayudar en casa sin que me lo pidan, hacer los deberes y estudiar lo mejor que sepa, compartir mis cosas, estar dispuesto a ayudar a otra persona si me pide ayuda, aunque me suponga tiempo y esfuerzo...

“Tú, en cambio, cuando ores...” En cuanto a la **O**ración, no se trata de recitar de memoria unas oraciones aprendidas, sino de hablar con Dios con tranquilidad, sin prisa, contándole mis cosas, con mis propias palabras. Y participar en la Eucaristía del domingo, junto con los otros cristianos...

Y la oración me llevará a poner un “extra” de **LI**mosna, a ser más generoso con los demás.

Y así irá surgiendo el **ALIOLI** de Jesús: **A**yuno+**LI**mosna+**O**ración+**LI**mosna.

ACTUAR (Nos ponemos “manos en la masa”):

En la cocina, el **alioli** se prepara dándole vueltas con paciencia hasta que los ingredientes se van ligando y se forma la salsa.

El **ALIOLI de Jesús** también se prepara con paciencia. Durante la Cuaresma hemos de ir “dándole vueltas” al **a**yuno, a la **li**mosna y a la **o**ración, que son la “salsa” que tiene que acompañar esa RECETA de la vida eterna. Así que pensemos ya:

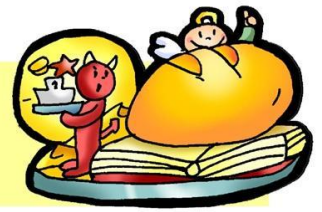
De qué he de **Ayunar**, a qué he de decir “no” para decir “sí” a Dios y a los demás.

A quién puedo ayudar, qué puedo hacer mejor de lo que lo hago.

Cuándo voy a **Orar** con Jesús cada día: por la mañana, a mediodía, antes de cenar, al acostarme...

Así es como, con paciencia, cada día, iremos “ligando” la salsa de Jesús y, al final de la Cuaresma, la RECETA de la vida eterna tendrá el mejor sabor.

Jesús en el desierto es tentado, el demonio le pone en bandeja el poder, el tener, la fama pero Jesús sabe elegir...siempre responde con **la PALABRA DE DIOS**... y al final ésta es y será su alimento.



MONICIÓN DE ENTRADA

El miércoles pasado, Miércoles de Ceniza, iniciamos la **Cuaresma**, este tiempo en el que queremos **dejar que Jesús cocine en nuestra vida su RECeta de la vida eterna**.

Jesús es el Cocinero y nosotros estamos en su cocina, dispuestos a aprender y a **convertirnos**, a dejarnos transformar.

El Miércoles de Ceniza dijimos que esta **RECeta** debe ir acompañada de la salsa **ALIOLI: Ayuno+Limosna+Oración (+ extra de Limosna)**.

Y en este primer Domingo de Cuaresma, Jesús nos indica en el Evangelio el **primer ingrediente** de esta gran receta: **EL PAN DE LA PALABRA**.

Así como, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, hoy queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida.

Con alegría, abramos el corazón para escuchar a Jesús, que nos enseña a elegir bien lo que nos alimenta de verdad.

ORACIÓN DE LOS FIELES

Respondemos juntos: “Jesús, danos el Pan de tu Palabra”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que anunciemos siempre la Palabra de Dios como alimento que da vida. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, para que aprendamos a escuchar a Jesús y a elegir lo que nos hace crecer. **Oremos.**
3. Por quienes se dejan engañar por cosas que no alimentan el corazón, para que descubran el verdadero Pan que es Jesús. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que la Palabra de Dios esté presente en los hogares, como el pan está sobre la mesa. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que en esta Cuaresma sepamos rechazar la “comida basura” y alimentarnos del Pan de la Palabra. **Oremos.**

Jesús, Tú eres el Pan de Vida, recibe nuestras oraciones y enséñanos a elegir siempre lo que nos hace vivir mejor. Amén.

HOMILÍA:

VER (Miramos nuestra vida):

Pensemos un momento en la comida que consumimos todos los días. A veces, por rapidez o por comodidad, recurrimos a la llamada “comida basura”: son comidas que se preparan con rapidez, tienen sabores fuertes, llaman mucho la atención... pero no alimentan de verdad porque no tienen los nutrientes que nuestro organismo necesita de verdad: no alimentan sólo llenan el estómago.

Algo parecido pasa en nuestra vida: a veces queremos hacer las cosas rápidas y sin esforzarnos, o dedicamos mucho tiempo a actividades (televisión, videojuegos, redes sociales...) que nos “llenan”, que nos hacen pasar un buen rato, pero que no nos ofrecen lo que de verdad necesitamos, porque no nos ayudan a crecer, a madurar y a ser más felices.

JUZGAR (“Oído...” Escuchamos lo que Dios nos dice):

También tenemos la tentación de querer ser cristianos pero con rapidez y comodidad: rezamos aprisa y corriendo, sin pensar lo que decimos, no prestamos atención en la Catequesis a lo que se nos dice, dejamos de ir a la Eucaristía porque no nos apetece... pero luego queremos que Dios nos haga caso cuando nosotros le pedimos algo.

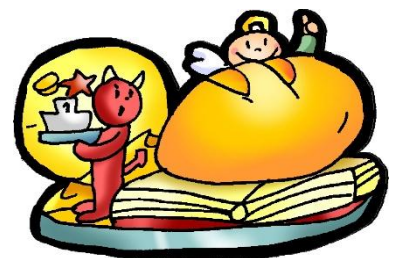
Para que no llenemos nuestra vida de “comida basura”, en ningún aspecto, Jesús quiso sufrir las tentaciones. En el Evangelio hemos escuchado tres, que se resumen así:

- La tentación del “tener”, y además, sin esfuerzo: ***“Di que estas piedras se conviertan en panes”***.
- La tentación de la “fama”, de buscar el éxito rápido, del modo que sea: ***“Tírate abajo, porque sus ángeles te sostendrán en sus manos”***.
- La tentación del “poder”, de sentirnos superiores a los demás, de ser admirados, aunque tengamos que recurrir a malas acciones para conseguirlo: ***“Todo esto te daré, si te postras y a me adoras”***.

El tentador le ofrece todo a Jesús como “en bandeja”, rápido y sin esfuerzo, como si fuera un plato delicioso, pero en realidad esas tentaciones son como la “comida basura”: llenan nuestro egoísmo, pero no nos ayudan a ser mejores personas y, por tanto, tampoco nos hacen felices.

Por eso, Jesús nos enseña a vencer esas tentaciones. Él no quiere “comida basura”, sabe elegir bien y siempre responde con la Palabra de Dios: ***“Está escrito: No sólo de pan vive el hombre...”***; ***“Está escrito: No tentarás al Señor, tu Dios”***; ***“Está escrito: Al Señor tu Dios adorarás y a Él solo darás culto”***.

La clave está en la primera contestación: ***“No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”***. El pan es un alimento básico en muchas culturas, y Jesús nos dice que, en su RECEta de la vida eterna, lo básico, el primer ingrediente, es el **Pan de la Palabra**, ***(se pone el dibujo del Pan)*** porque ese Pan es el que de verdad alimenta el corazón, nos da fuerza para vencer las tentaciones, y nos enseña a vivir y a crecer como personas.



ACTUAR (Nos ponemos “*manos en la masa*”):

Del mismo modo que, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, hoy queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida, porque es lo básico para todo lo demás.

¿Cómo lo podemos hacer?

- Leyendo el Evangelio de cada día.
- Escuchando con atención las lecturas en la celebración de la Eucaristía.
- Aprendiendo alguna frase de Jesús, para recordarla cuando lo necesitemos.

Así es como iremos eliminando la “comida basura” en todas las dimensiones de nuestra vida, porque estaremos bien alimentados con el **Pan de la Palabra de Dios**, y así aprenderemos a decir “no” a lo que quizá nos “llena” pero en el fondo nos perjudica, sabremos elegir lo que nos hace crecer como personas y ser mejores cristianos, y nuestra vida irá teniendo cada vez mejor sabor.

Jesús nos acerca al cielo, nos hace un “spoiler” nos revela lo bien que estaremos en el cielo, será un **banquete** que saciará nuestros anhelos. Pero toca bajar del Tabor y cumplir con la comanda del Padre... ” iii **ESCUCHADLO !!!**



MONICIÓN DE ENTRADA

Seguimos viviendo la **Cuaresma**, este tiempo en el que queremos **dejar que Jesús cocine nuestra vida** con la **RECETA** de la vida eterna. Jesús es el Cocinero, y cada domingo nos regala un nuevo ingrediente para que nuestra vida tenga más sabor.

En algunos libros de cocina, junto con la receta y la descripción del plato a cocinar hay una fotografía, para que nos podamos hacer una idea del resultado final, de cómo quedará el plato.

Hoy en el Evangelio escucharemos el relato de la **Transfiguración**. Jesús nos hace un “spoiler” nos revela lo bien que estaremos en el cielo, nos enseña como una **“foto final”** de lo que será esa vida eterna, el cielo, **el gran banquete de Dios**.

Con alegría y atención, dispongamos el corazón para **escuchar a Jesús** y celebrar esta Eucaristía.

ORACIÓN DE LOS FIELES

Respondemos juntos: “Jesús, queremos escucharte”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que siempre escuchemos a Jesús y mostremos al mundo el camino al cielo. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, para que aprendamos a escuchar la voz de Jesús y confiemos siempre en Él. **Oremos.**
3. Por quienes están tristes o desanimados, para que descubran que Dios les tiene preparado algo muy bueno y mantengan la esperanza. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que en los hogares se escuche la Palabra de Dios y se viva con amor. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que en esta Cuaresma sepamos cumplir el encargo del Padre: escuchar y seguir a Jesús. **Oremos.**

Jesús, Cocinero de nuestra vida, enséñanos a escucharte y a confiar en Ti, para llegar un día al banquete del cielo. Amén.

HOMILÍA:

VER (Miramos nuestra vida):

Cuando leemos una receta, aunque sepamos los ingredientes que lleva, los pasos a dar... a veces nos cuesta hacernos una idea de cómo quedará ese plato. Por eso, muchas veces los libros de cocina ponen junto a la receta una **foto del plato terminado**, para que veamos el resultado final. Esa foto nos da ganas de cocinarlo, porque se ve rico y bonito.

En la vida también nos imaginamos nuestro futuro: sentirnos queridos, tener un buen trabajo, ser felices... Vamos orientando nuestros pasos hacia esa meta, pero muchas veces nos cuesta hacernos una idea de cómo será posible, cómo quedará al final nuestra vida.

JUZGAR (“Oído...” Escuchamos la Palabra de Dios):

En esta Cuaresma estamos dejando que Jesús cocine nuestra vida con su **RECETA** de la vida eterna. Estamos dejándonos guiar por Él, que es el mejor Cocinero, y cada semana nos va diciendo en el Evangelio los ingredientes que tenemos que ir incorporando.

El Miércoles de Ceniza nos enseñó la “salsa” que tiene que acompañar siempre esta **RECETA**, el **ALIOLI**: **Ayuno+Limosna+Oración (+ extra de Limosna)**.

El domingo pasado vimos que, del mismo modo que, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, hoy queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida, porque es un alimento básico de la receta de la vida eterna.

Pero a muchas personas les cuesta hacerse una idea de cómo será eso de la “vida eterna”, no lo “ven”, no lo entienden.

A los discípulos de Jesús les pasaba lo mismo: Él les hablaba del Reino de Dios, sobre todo con parábolas; también les decía que Él tenía que padecer mucho, morir y resucitar al tercer día, que para llegar a la vida eterna había que cargar con la cruz cada día... Pero sus discípulos no se hacían una idea de lo que Jesús les decía.

Por eso en el Evangelio hemos escuchado el relato de la **Transfiguración**. Jesús les hace un “spoiler” les revela lo bien que será estar en el cielo, les enseña como una **“foto final”**.

Por eso, hoy hemos escuchado que **“Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y subió con ellos a un monte alto. Se transfiguró delante de ellos, y su rostro resplandecía como el sol, y sus vestidos se volvieron blancos como la luz”**. Jesús les enseña una “foto” de lo que será el cielo, para que se hagan una idea, y por eso Pedro dice: **“Señor, ¡qué bueno es que estemos aquí!”**

Hoy Jesús nos ha traído a este “monte” que es la parroquia para que, en la celebración de la Eucaristía, veamos como una “foto” de cómo quedará la **RECETA** de la vida eterna que Él está cocinando en nosotros: **será el gran banquete de Dios**, donde nos sentiremos plenamente felices porque estaremos siempre con Dios.

Pero esa imagen tan hermosa, de momento, es sólo eso, una “foto”, y Jesús todavía no ha terminado de cocinar nuestra vida, y el plato no está todavía a punto. Hay que seguir el camino de la Cuaresma, sin despistarnos ni cansarnos, y por eso el Padre nos dice algo muy importante: **“¡Escuchadlo!”** *(se pone el dibujo con la nota del Padre)*

En la cocina de un restaurante, cuando el cocinero jefe da una indicación, los otros cocineros responden: “Oído cocina”, para confirmar que tienen en cuenta lo que les ha dicho y lo van a hacer.



Si queremos llegar al cielo, si queremos que Jesús cocine bien nuestra vida, tenemos que escucharlo con atención para poder responder: **“Oído...”** y ponerlo en práctica.

ACTUAR (Nos ponemos “*manos en la masa*”):

Después de la Transfiguración, después de “ver” esa foto final de cómo será el cielo, los discípulos bajan del monte y siguen su camino con Jesús. También nosotros, tras celebrar la Eucaristía, tenemos que “bajar” a la vida de todos los días y seguir a Jesús, pero haciendo caso al Padre: **escuchándolo**. ¿Cómo podemos escuchar bien a Jesús, nuestro Cocinero?:

- Cuando hacemos silencio para hablar con Él en la oración.
- Cuando prestamos atención a su Palabra en la Eucaristía.
- Cuando escuchamos a nuestros padres, profesores, catequistas, sacerdotes...

Pero no se trata sólo de escuchar, sino también de llevar a la práctica lo que Jesús nos va diciendo cada día, aunque nos cueste. Que la “foto final” que Jesús nos ha enseñado de la vida eterna nos haga responder: “Oído, Jesús”, y sigamos dejando que Jesús cocine nuestra vida, para que un día podamos disfrutar del gran banquete del cielo.

Jesús se encuentra con la samaritana. Ella cada día va buscando agua pero siempre vuelve a tener sed. ¿Y si hubiera un agua que si la bebieras nunca más volveras a tener sed? ... Jesús es ese agua **AGUA VIVA**.



MONICIÓN DE ENTRADA

Seguimos viviendo la **Cuaresma**, este tiempo en el que queremos **dejar que Jesús cocine nuestra vida** con su **RECETA** de la vida eterna. Cada semana, en el Evangelio, Jesús añade un nuevo ingrediente para que nuestra vida tenga más sabor y sea mejor.

Hoy descubrimos un ingrediente muy importante: **el agua**. En casi todas las recetas se necesita agua, pero no cualquier agua, sino un agua buena, porque de ella depende el resultado final.

En el Evangelio de hoy, Jesús se presenta como el **Agua Viva**, un agua especial que quita la sed del corazón. con alegría, abramos nuestra vida para que Jesús la cocine con el mejor agua.

ORACIÓN DE LOS FIELES

Respondemos juntos: “Jesús, danos tu Agua Viva”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que llevemos al mundo el mensaje de Jesús, Agua Viva para todos. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, para que busquemos en Jesús lo que de verdad llena su corazón. **Oremos.**
3. Por las personas que tienen sed, hambre o están solas, para que encuentren ayuda y esperanza. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que Jesús sea el agua que da vida y unión en nuestros hogares. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que en esta Cuaresma dejemos que Jesús cocine nuestra vida con su Agua Viva. **Oremos.**

Jesús, Agua Viva, sacia nuestra sed y enséñanos a compartir el agua buena con los demás. Amén.

HOMILÍA:

VER (Miramos nuestra vida):

El agua es necesaria para la vida, necesitamos beber para saciar nuestra sed, pero a veces no nos gusta el agua del grifo, porque tiene sabor a cloro, y recurrimos a agua embotellada, o filtrada, pero que a veces tampoco acaba de gustarnos y, además, nos sale más cara...

El agua también es un ingrediente esencial en muchas recetas, es casi indispensable. Hay agua “dura”, que es la que tiene muchos minerales disueltos, y hay agua “blanda”, que tiene menos minerales. Y es muy importante el tipo de agua que utilizamos, porque influye en el tiempo de cocción, en la textura, en el sabor de nuestras comidas, incluso en su color final: por ejemplo, si el agua utilizada es “dura”, las verduras tienen un color más apagado.

Y en nuestra alma ocurre algo similar: a veces sentimos “**sed**”, no de beber agua, sino de otras cosas: sed de ser escuchados, sed de cariño verdadero, sed de sentirnos apreciados, sed de felicidad...

Y buscamos apagar este tipo de “**sed**” con diferentes “aguas”: videojuegos, redes sociales, aparatos electrónicos... otras veces hacemos cosas para llamar la atención, protestamos de todo, nos peleamos con otros... Pero nada de eso funciona, parece que siempre estamos “sedientos”.

JUZGAR (“Oído...” Escuchamos la Palabra de Dios):

En esta Cuaresma estamos dejando que Jesús cocine nuestra vida con su **RECeta** de la vida eterna. Estamos dejándonos guiar por Él, que es el mejor Cocinero, y cada semana nos va diciendo en el Evangelio los ingredientes que tenemos que ir incorporando.

El Miércoles de Ceniza nos enseñó la “salsa” que tiene que acompañar siempre esta **RECeta**, el **ALIOLI**: **A**yuno+**L**imosna+**O**ración+extra de **L**imosna.

El primer domingo de Cuaresma vimos que, del mismo modo que, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida.

El domingo pasado, con la Transfiguración, Jesús nos enseñó una “foto final” de cómo quedará su **RECeta** de la vida eterna, de lo que será el cielo, el gran banquete de Dios. Y nosotros, como en la cocina de un restaurante, respondíamos: “**Oído, Jesús**”, nos proponíamos escucharle para llevar a la práctica lo que nos dice.

Hoy, en el Evangelio, hemos escuchado que Jesús llegó a una ciudad llamada Sicar y se sentó junto a un pozo. Y se encuentra con una mujer que llega para sacar el agua que necesita en su casa para beber, para limpiar, para asearse... Entonces no había agua corriente en las casas y la gente tenía que ir cada día a buscarla a un pozo. Era un trabajo pesado pero había que hacerlo, porque todos los días necesitamos beber, limpiar...

Y Jesús aprovecha esta circunstancia para decir a la mujer algo sorprendente: ***“El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed...”***

La mujer se queda muy sorprendida, ella se cree que Jesús está hablando del agua común y, como ella está cansada de ir cada día al pozo, le responde: ***“Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla.”***

Pero Jesús le muestra que no está hablando del agua necesaria para beber y limpiar, sino del agua para la **“sed del alma”**, la necesidad de ser amados, de ser felices para siempre, de tener verdadera esperanza.... Y esta **“sed del alma”** no la sacia nada de este mundo, siempre estamos “sedientos”, siempre vamos buscando “aguas”, cosas materiales, actividades... que nos calmen esta “sed”, pero son como esa agua muy dura o muy blanda de la cocina, que no nos da el resultado que esperamos.

Por eso, Jesús dice que el agua que Él nos da se convertirá dentro de nosotros en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna. **Jesús es el Agua Viva** (*se pone el dibujo del agua*) con la que tenemos que cocinar nuestra vida, para que de verdad tenga ya desde ahora el sabor que buscamos, el buen sabor del amor, de la paz y de la felicidad plenas, que es lo único que va a calmar la sed de nuestra alma.



ACTUAR (Nos ponemos ***“manos en la masa”***):

Hoy hacemos nuestra la petición que hizo la mujer samaritana a Jesús: ***“Señor, dame esa agua: así no tendré más sed”***. Y resulta que ya tenemos disponible esa **Agua Viva**: la hemos recibido en el Sacramento del Bautismo.

En el Bautismo se utiliza agua, y en la bendición se pide: **“Mira a tu Iglesia en oración y abre para ella la fuente del Bautismo: que este agua reciba, por el Espíritu Santo, la gracia de tu Unigénito, para que el ser humano... renazca a nueva vida por el agua y el Espíritu”**.

Muchas veces se nos olvida lo que significa haber recibido el Bautismo: ya tenemos dentro de nosotros el surtidor de agua del que hablaba Jesús, sólo tenemos que querer abrirlo para que empiece a brotar en nuestra vida el **Agua Viva de Jesús**.

Jesús, el mejor Cocinero, quiere utilizar en nosotros esta **Agua Viva**. Así que, para dejar que Jesús siga cocinando con ella su **RECETA** en nuestra vida, vamos ahora a recordar nuestro Bautismo, renovando las promesas, renunciando al pecado y afirmando nuestra fe en Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Así sentiremos que empieza a brotar en nosotros el **Agua Viva** y sentiremos sus efectos, notaremos cómo la sed de nuestra alma va quedando saciada y nuestra vida cada vez tiene mejor sabor.

(A continuación se hace la renovación de las promesas del Bautismo).

Jesús es el fuego, la lumbre que da **luz y calor** y lo convierte todo. Al ciego dio la Luz y todo cambió. Acercarse al fuego amoroso del corazón de Jesús **lo convierte todo**, es como dar calor al maíz, ya verás que se convierte en palomitas...vaya cambio.



MONICIÓN DE ENTRADA:

Seguimos avanzando en el camino de la Cuaresma, este tiempo en el que hemos decidido dejar que Jesús cocine en nuestra vida su **RECETA** de la vida eterna. Para ello, cada domingo nos enseña un nuevo ingrediente que debemos incorporar para transformar nuestro corazón.

Hoy vamos a descubrir algo muy importante para cocinar: el fuego. Muchos ingredientes necesitan el fuego, el calor, para ser transformados en alimento comestible. Sin el fuego, se quedarían crudos y no los podríamos comer.

Jesús es la Luz, el Fuego del Amor que ilumina y da calor a nuestra vida, lo convierte todo, es como dar calor al maíz para que se convierta en palomitas. En el Evangelio escucharemos cómo un hombre ciego de nacimiento se dejó tocar por el Fuego del Amor de Jesús y quedó transformado, su vida cambió por completo.

Con alegría, acerquémonos también nosotros al **Fuego del Amor de Jesús** para que también nos pueda transformar.

ORACIÓN DE LOS FIELES:

Respondemos juntos: “Jesús, sé nuestra luz”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que llevemos el Fuego del Amor de Jesús a todos los rincones del mundo. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, para que nos acerquemos a Jesús y dejemos que su amor nos transforme. **Oremos.**
3. Por quienes viven en la oscuridad de la tristeza o el miedo, para que encuentren en Jesús luz y esperanza. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que el Fuego del Amor de Jesús ilumine y caliente nuestros hogares. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que en esta Cuaresma nos acerquemos al Fuego del Amor del Corazón de Jesús y nos dejemos convertir por Él. **Oremos.**

Jesús, Luz del mundo, ilumina nuestro camino y transforma nuestra vida con el Fuego de tu Amor. Amén.

HOMILÍA:

VER (Miramos nuestra vida):

Cuando cocinamos, hay muchos alimentos que necesitan que usemos calor para poderlos comer. El calor los ablanda, adquieren un sabor y un olor más agradables, y son más fáciles de masticar y digerir. Además, el calor hace desaparecer los microbios que encontramos en los alimentos crudos.

Algunos alimentos se transforman completamente al recibir el calor: la masa se transforma en pan, el maíz en palomitas...

Aunque mucha gente cocina con electricidad, en vitrocerámicas o por inducción, también son muchos los que utilizan fuego en cocinas de gas, y a veces directamente el fuego, como en asadores y barbacoas. Y el fuego les da un sabor especial a algunos alimentos, que no se puede obtener con el gas o la electricidad (la carne, el embutido, una paella hecha con fuego de leña...)

En nuestra vida a menudo también necesitamos “fuego” que nos dé luz y calor: hay veces que estamos “fríos”, como apagados, sin ánimo... Quisiéramos ser mejores, madurar, pero sentimos que no avanzamos, que seguimos “verdes”, “crudos”... O no vemos cómo afrontar algunas situaciones, hay cosas que nos resultan difíciles de “digerir”, de aceptar, de asimilar... O experimentamos que hay “microbios”, actitudes, pensamientos, ideas... que nos hacen daño pero no podemos quitárnoslos de encima.

JUZGAR: (“Oído...” Escuchamos lo que Dios nos dice):

En esta Cuaresma estamos dejando que Jesús cocine nuestra vida con su **RECeta** de la vida eterna. Él es el mejor Cocinero y cada semana nos va diciendo en el Evangelio los ingredientes que tenemos que ir incorporando.

El Miércoles de Ceniza nos enseñó la “salsa” que tiene que acompañar siempre esta **RECeta**, el **ALIOLI**: **A**yuno+**L**imosna+**O**ración+extra de **L**imosna.

El primer domingo de Cuaresma vimos que, del mismo modo que, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida.

El segundo domingo, con la Transfiguración, Jesús nos enseñó una “foto final” de cómo quedará su **RECeta** de la vida eterna, de lo que será el cielo, el gran banquete de Dios. Y nosotros, como en la cocina de un restaurante, respondíamos: **“Oído, Jesús”**, para escucharle y llevar a la práctica lo que nos dice.

El domingo pasado, Jesús nos dijo que Él es el **Agua Viva** con la que tenemos que cocinar nuestra vida, para que de verdad tenga ya desde ahora el sabor que buscamos, el buen sabor del amor, de la paz y de la felicidad plenas, que es lo único que va a calmar la sed de nuestra alma.

Y hoy en el Evangelio hemos escuchado el encuentro de Jesús con un hombre ciego de nacimiento. A este hombre le faltaba “fuego” en su vida, sentía que estaba apagado, sin ánimo, sólo podía estar sentado pidiendo limosna. Encima, sentía la frialdad que le transmitían los demás, que pensaban que había nacido ciego porque él o sus padres habían pecado. Y no sabía cómo “digerir” esto.

Pero Jesús se presenta como **“la luz del mundo”** y se acerca a él **“para que se manifiesten en él las obras de Dios”**. Jesús comienza a “cocinar” en su vida: **“escupió en la tierra, hizo barro con la saliva, se lo untó en los ojos...”** para que empezase a notar el Fuego del Amor de Dios. Y le dice: **“Ve a lavarte al a piscina de Siloé (que significa Enviado)”**.

Y el ciego se deja tocar por Jesús y hace lo que le dice: **“Me dijo que fuese a Siloé y que me lavase. Entonces fui, me lavé, y empecé a ver”**. El que antes era ciego ahora ve completamente transformada su vida porque se ha dejado cocinar por el **Fuego del Amor de Jesús**.

Hemos dicho que algunos alimentos se transforman completamente al recibir el calor: la masa se transforma en pan, el maíz en palomitas... Y el Miércoles de Ceniza dijimos que, del mismo modo que algunos ingredientes tienen que pasar por un proceso que los modifica antes de poder comerlos, también nosotros debemos dejar que Jesús nos transforme: y que este proceso es lo que llamamos la **conversión**, que es una característica de la Cuaresma.

La verdadera conversión se produce si nos dejamos “abrasar” por el **Fuego del Amor de Jesús**, **(se pone el dibujo de la sartén)** si dejamos de verdad que Él nos “toque”, como hizo el ciego de nacimiento. Y Él llega a nosotros en lo más común de nuestra vida, como ese barro de la calle que Él hace con su saliva.



Así, en cualquier momento, en un gesto sencillo, en una persona con la que nos encontramos, podemos experimentar el calor de su amor que elimina la frialdad del alma que tantas veces experimentamos, y sentiremos cómo transforma nuestra vida completamente, cómo empezamos a “ver” las cosas de otra forma, cómo le encontramos mejor sabor a todo, un sabor que sólo el **Fuego del Amor de Jesús** puede dar a nuestra vida.

ACTUAR (Nos ponemos “manos en la masa”):

¿Cómo podemos dejar que Jesús cocine nuestra vida con el **Fuego de su Amor**? No tenemos que hacer nada complicado, lo tenemos a mano, como ese barro que utilizó Jesús:

- Cuidando el tiempo de oración, no en cantidad, sino en calidad, centrándonos en Él, sin prisas, sin mirar el móvil...
- Participando de forma consciente y activa en la Eucaristía, viniendo con suficiente tiempo para prepararnos y que Jesús pueda encender bien su Fuego en nosotros.
- Conociéndolo mejor, participando en los Equipos de Vida, en los retiros y actividades que se hacen en la parroquia.
- Y, especialmente ahora en Cuaresma, dejando que nos “toque” con el Sacramento del Perdón, para que abra los ojos de nuestro corazón, que están “ciegos” por el pecado y, con la luz del perdón, podamos volver a “ver”

Dejemos que Jesús cocine nuestra vida con el Fuego de su Amor para que, como ocurre con la masa de pan o las palomitas de maíz, nos convierta, nos transforme completamente y empecemos una vida nueva, como el ciego de nacimiento.

Jesús es la resurrección y la VIDA. Resucita a su amigo Lázaro, lo llena de VITALidad.
Jesús es la VITAmína que necesitamos... si estás cansado o agobiado acude a Él.
Él es nuestra fuerza y nos llenará de vitalidad...



Pronto será SEMANA SANTA. Está muy cerca de la PASCUA...saborea estos momentos

MONICIÓN DE ENTRADA:

Estamos llegando al final de la Cuaresma. Durante este tiempo hemos decidido dejar que Jesús cocine nuestra vida, siguiendo la **RECEta** de la vida eterna. Para ello, cada domingo ha ido enseñando un nuevo ingrediente que debemos incorporar para transformar nuestro corazón, para convertirnos.

Los alimentos contienen vitaminas, que son sustancias necesarias para el funcionamiento de las células de nuestro cuerpo, para su crecimiento y desarrollo. Si nos faltan vitaminas, nos sentimos débiles, tristes, no nos podemos concentrar, y estamos más expuestos a las enfermedades.

Hoy Jesús nos va a enseñar que Él es la **VITAmína** que necesitamos para fortalecernos cuando estamos tristes y sin fuerzas.

Con alegría y esperanza, abramos el corazón para dejarnos llenar por la Vida **VITAmínada** de Jesús.

ORACIÓN DE LOS FIELES:

Respondemos juntos: “Jesús, danos tu Vida”.

1. Por todos los que somos y formamos la Iglesia, para que anunciemos con nuestras palabras y con nuestras obras que Jesús es la Vida y la Resurrección. **Oremos.**
2. Por los niños y adolescentes, que encontremos en Jesús la fuerza y la alegría que necesitamos. **Oremos.**
3. Por quienes están cansados, enfermos o tristes, para que Jesús les llene de esperanza y de vida nueva. **Oremos.**
4. Por nuestras familias, para que estén unidas y llenas de la Vida de Jesús. **Oremos.**
5. Por nosotros, para que dejemos que Jesús cocine nuestra vida y nos llene de su VITAmína. **Oremos.**

*Jesús, Tú que eres la Resurrección y la Vida, llénanos de fuerza para que podamos vivir la alegría de la Pascua.
Amén.*

HOMILÍA:

VER (Miramos nuestra vida):

Los alimentos contienen vitaminas: son sustancias que están en cantidades muy pequeñas, pero que son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente, para crecer y desarrollarnos integralmente correctamente.

Cuando nos faltan **VITAmínas**, tenemos mal color de cara, nos sentimos cansados, tristes, parece que no podemos con nuestra alma, todo nos cuesta muchísimo y sólo quisiéramos estar tumbados porque no tenemos fuerzas ni ánimo para nada.

La mayoría de las vitaminas que necesitamos las obtenemos al comer los alimentos. Pero, en los casos más graves, necesitamos tomar pastillas de **VITAmínas**, que tienen una mayor concentración que los alimentos y, por tanto, el efecto que producen es más rápido.

JUZGAR: (“Oído...” Escuchamos lo que Dios nos dice):

Como hemos dicho, estamos llegando al final de la Cuaresma. El próximo domingo será **Domingo de Ramos**, que marca el inicio de la **Semana Santa**, en la que celebraremos el núcleo, lo más importante de nuestra fe: la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús.

Durante la Cuaresma hemos dejado que Jesús cocine nuestra vida con su **RECeta** de la vida eterna. Él es el mejor Cocinero y cada semana nos ha ido diciendo en el Evangelio los ingredientes que tenemos que ir incorporando.

El **Miércoles de Ceniza** nos enseñó la “salsa” que tiene que acompañar siempre esta **RECeta**, el ALIOLI: **A**yuno, **L**imosna y **O**ración (y un extra de **L**imosna).

El **primer domingo de Cuaresma** vimos que, del mismo modo que, cuando vamos a un restaurante, el pan está sobre la mesa desde el principio de la comida, queremos que, desde el inicio de la Cuaresma, el **Pan de la Palabra de Dios** esté siempre presente en nuestra vida.

El **segundo domingo**, con la Transfiguración, Jesús nos hace un “spoiler” nos revela lo bien que estaremos en el cielo, nos enseña como una “foto final” de lo que será esa vida eterna, el cielo, **el gran banquete de Dios**. Jesús nos enseñó una “foto final” de cómo quedará su **RECeta** de la vida eterna, de lo que será el cielo, el gran banquete de Dios. Y nosotros, como en la cocina de un restaurante, respondíamos: “**Oído, Jesús**”, para escucharle y llevar a la práctica lo que nos dice.

El **tercer domingo**, Jesús nos dijo que Él es el **Agua Viva** con la que tenemos que cocinar nuestra vida, para que de verdad tenga ya desde ahora el sabor que buscamos, el buen sabor del amor, de la paz y de la felicidad plenas, que es lo único que va a calmar la sed de nuestra alma.

El **domingo pasado** vimos que teníamos que dejar que Jesús cocine nuestra vida con el **Fuego de su Amor** para que, como ocurre con la masa de pan o las palomitas de maíz, nos convierta, nos transforme completamente y empecemos una vida nueva, como el ciego de nacimiento.

Y este **quinto domingo de Cuaresma** Jesús se ha encontrado con una situación para la que nosotros diríamos que no hay **VITAmínas** que valgan para solucionarla: su amigo Lázaro estaba enfermo y a los pocos días muere.

Marta y María, las hermanas de Lázaro, están muy tristes, y las dos le dicen a Jesús: **“Señor, si hubieras estado aquí no habría muerto mi hermano”**. Todos piensan que ya no hay nada que hacer, y de hecho Lázaro llevaba ya cuatro días enterrado.

Pero Jesús, cuando se enteró de que Lázaro estaba enfermo, había dicho: **“Esta enfermedad no es para la muerte, sino que servirá para la gloria de Dios”**. Jesús va a mostrar que Él es verdaderamente el Hijo de Dios, y por eso dice a Marta: **“Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá. ¿Crees esto?”**. Y Marta respondió que sí, que creía que Jesús es el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo.

Después Jesús fue al sepulcro donde habían enterrado a Lázaro y gritó con voz potente: **“Lázaro, sal afuera”**. Y el muerto salió. Y muchos, al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en Él.

Mirad: la palabra **“VITamina”** la creó un bioquímico polaco, uniendo dos palabras: la palabra **“vita”**, que en latín significa **“vida”**, y **“aminas”**, unas sustancias que él creía que eran esenciales para la vida humana.

Pues Jesús hoy se nos presenta como la **VITamina** esencial para nuestra vida, **(se pone el dibujo de las vitaminas)** porque Él es la Resurrección y la VITA, la Vida verdadera y, si creemos en Él, como Marta y María, llena de **VITALidad** todo nuestro ser: cuerpo, mente y alma.



Cuando nos sentimos agobiados, cansados, tristes, sin fuerzas ni ánimo para seguir adelante... Jesús nos pregunta, como a Marta: **“¿Crees esto?”** ¿Crees que yo soy el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo, crees que soy la Resurrección y la Vida? Y cuando respondemos, como Marta: **“Sí, Señor...”** la **VITamina** que es Jesús empieza a actuar en nosotros. Por eso, todas las semanas en la celebración de la Eucaristía hacemos profesión de fe, afirmando: “Creo en Dios Padre... en Jesucristo... en el Espíritu Santo... y la Resurrección de la carne” para empezar a sentir sus efectos.

Pero del mismo modo que a veces necesitamos pastillas de **VITaminas**, también necesitamos una mayor concentración de la **VITamina** de Jesús, y por eso recibimos la Eucaristía. Jesús se queda en el Pan Consagrado, que complementa el Pan de la Palabra (¿recordáis lo que dijimos el primer domingo de Cuaresma?), para ofrecernos su **VITamina** concentrada, para que, desde dentro de nosotros, sintamos cómo nos revitaliza, como hizo con Lázaro.

ACTUAR: (Nos ponemos “manos en la masa”):

Cada domingo necesitamos tomar nuestra “dosis” de **VITamina** de Jesús. Por eso, **la Eucaristía del domingo es el centro de la vida cristiana** porque, como decían los primeros cristianos, sin la Eucaristía no podemos vivir, porque nos faltan las fuerzas para vivir con esperanza, porque sin la Eucaristía nuestra vida se va apagando, nos vamos “muriendo” por dentro.

No venimos por obligación, sino porque necesitamos encontrarnos con **Jesús, que es la mejor VITamina, porque Él es la Resurrección y la Vida.**

Ya tenemos todos los ingredientes para que Jesús pueda cocinar en nuestra vida su receta de vida eterna. El próximo domingo, **Domingo de Ramos**, comienza la **Semana Santa**, que es el tiempo central de este “cocinado”. Vivamos cada uno de los momentos de esta Semana para que, en la **Vigilia Pascual**, podamos saborear el “plato estrella” de la **Resurrección de Jesús** y podamos participar con Él en el gran banquete del Reino de los Cielos.