

# SEMILLAS

## de vida y de Resurrección

¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTAIS?



*“Aquel mismo día, dos de ellos iban a una aldea llamada Emaús, distante a unas dos leguas de Jerusalén. Iban comentando todo lo sucedido. Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona los alcanzó y se puso a caminar con ellos. Pero ellos tenían los ojos incapacitados para reconocerlo. (...) Se acercaban a la aldea adonde se dirigían, y él fingió seguir adelante. Pero ellos le insistieron: —Quédate con nosotros, que se hace tarde y el día va de caída. Entró para quedarse con ellos; mientras estaba con ellos a la mesa, tomó el pan, lo bendijo, lo partió y se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron. (...) Al punto se levantaron, volvieron a Jerusalén y encontraron a los once con los demás compañeros, que decían: —Realmente ha resucitado el Señor y se ha aparecido a Simón. Ellos por su parte contaron lo que les había sucedido en el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan”. (Lc 24, 13-36)*

# SEMILLAS

## de vida y de Resurrección

**¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTAIS?**

Resucitar significa levantarse, alzarse, resurgir, renacer. Para que esto sea posible a veces es necesario salir al encuentro, acompañar, quedarse y compartir, como el Señor hizo con los discípulos de Emaús. Se hizo compañero de camino, los escuchó, los acompañó, se quedó **y lo reconocieron al partir el pan, ahí tomaron conciencia de su Resurrección.**

En nuestro mundo hay muchos signos de resurrección y vida; para descubrirlos es preciso tener los ojos y el corazón bien abiertos y una mirada atenta a las situaciones de dolor y sufrimiento por las que se pasea Cristo, el Señor.

**Manos Unidas trabaja desde hace más de 60 años para reconocer dignidad y sembrar esperanza luchando contra el hambre de “pan, de cultura y de Dios” como impulsaron sus fundadoras.**

**Sus proyectos de desarrollo contribuyen a que miles de empobrecidos pasen de situaciones de pasión y muerte a realidades de Resurrección y vida.** Con su trabajo también quiere sensibilizar a la comunidad cristiana invitando a un cambio de actitudes y a un compromiso solidario y transformador para que todos tengamos una vida digna y vayamos construyendo la civilización del amor.

Hemos preparado un material, para rezar en Pascua, que presenta semillas de vida y Resurrección.



## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

El acceso al agua. Proyecto agropecuario en Kenia.

- **Introducción**

Kenia es un país del este de África de 44.000.000 de habitantes. Hay una gran diferencia entre la riqueza y la pobreza y una falta de trabajo y actividad para su población. Las mujeres y niños tenían que caminar entre 20 y 30 kilómetros para conseguir agua.

Gracias a la construcción de un acueducto ya tienen acceso al agua desde casa, lo que

ha supuesto un gran cambio para las familias, ha implicado una mejora en la higiene y en las enfermedades.

- **Visionado**

<https://www.youtube.com/watch?v=rUG9Elyxibg>

- **Profundizar en la realidad**

- El P. Franco Cellana señala los tres grandes males de Kenia. (El gran contraste entre la riqueza y la pobreza. La corrupción a todos los niveles. La falta de trabajo.

- ¿Cómo favorecen estos males la pobreza y la desigualdad?

- ¿Qué problemas tenían antes de la llegada del agua?

- ¿Cómo han mejorado sus condiciones de vida?

- “Recoger el agua que expulsa la montaña, sin romper el equilibrio ecológico”

- ¿Qué importancia tiene en el cuidado de la naturaleza?

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

- Leer

*“Llegó a una aldea de Samaría llamado Sicar, cerca del terreno que Jacob dio a su hijo José —allí se encuentra el pozo de Jacob—. Jesús, cansado del camino, se sentó tranquilamente junto al pozo. Era mediodía. Una mujer de Samaría llegó a sacar agua. Jesús le dice: —Dame de beber (...) Le responde la samaritana: —Tú, que eres judío, ¿cómo pides de beber a una samaritana? —los judíos no se tratan con los samaritanos—. Jesús le contestó: —Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, tú le pedirías a él, y él te daría agua viva. Le dice [la mujer]: —Señor, no tienes cubo y el pozo es profundo, ¿de dónde sacas agua viva? —Eres, acaso, más poderoso que nuestro padre Jacob, que nos legó este pozo, del que bebían él, sus hijos y sus rebaños? Le contestó Jesús: —El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; quien beba del agua que yo le daré no tendrá sed jamás, pues el agua que le daré se convertirá dentro de él en manantial que brota dando vida eterna. Le dice la mujer: —Señor, dame de esa agua, para que no tenga sed y no tenga que venir acá a sacarla. (Jn 4, 5 – 16)*

- Jesús es el agua Viva.
  - ¿Con qué actitud se acerca a la samaritana?
  - ¿Qué acciones realiza?
  - ¿Qué enseñanza sacas de este texto del Evangelio?
- ¿Qué semillas de Vida y Resurrección descubres en el vídeo?
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
  - El agua es un bien necesario para la vida. Un gesto tan cotidiano, para nosotros, como abrir un grifo, no es posible para otras personas.
    - ¿Te has parado a pensar qué uso haces del agua?
  - El Padre Franco se compromete. “Cuando encontré la cascada, se me abrió el corazón y sentí la alegría de poder ayudar y servir a esta pobre gente”
    - ¿Qué compromiso, gesto, acción, te ves invitado a realizar?
- **Oración**

Oramos, como San Francisco, agradecidos por el agua que nos ayuda a sostener la vida.

*“Alabado seas mi Señor por la Hermana Agua, la cual es muy útil, y humilde, y preciosa y casta”*

Te damos gracias, Señor, por el agua que sacia nuestra sed. Que sepamos apreciarla y cuidarla.

Gracias por el agua que riega nuestra tierra seca, que nos proporcione frutos necesarios para el alimento.

Gracias también por el agua que limpia nuestra suciedad y nos sana.

Te pedimos que transformes nuestras vidas en ríos de agua Viva para que a nuestro lado renazca la fuerza del amor por la Creación y por todas tus criaturas. Así sea.

## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

Tailandia, la educación nos hace libres.

- **Introducción**

Los Karen han sabido mantener su cultura y lengua intactas durante generaciones. Pero últimamente una nueva amenaza planea sobre sus comunidades: el turismo sexual demanda jóvenes y las mafias no dudan en traficar con chicas Karen.

- **Visionado**

<https://bit.ly/3qPcJ91>

- **Profundizar en la realidad**

- ¿Qué emociones y sentimientos ha despertado en ti este vídeo?
- ¿Qué diferencias encuentras entre los estilos de vida en el norte de Tailandia y los del sur?
- ¿Cuál es la base de la economía en el Norte y cual en el Sur de Tailandia?
- Profundizar y compartir la reflexión sobre las frases del vídeo.
  - En el Sur “todo se vende, especialmente la belleza de las jóvenes..., pero la belleza no soporta esto durante mucho tiempo. En los suburbios se hacinan miles de mujeres marchitas”
  - “No hay personas tras los jóvenes rostros que pueblan las calles...”
  - “Las mafias controlan cada vez más el tráfico de jóvenes”
  - “De un día para otro pierden su cultura, su lengua, su modo de vida... y se preparan para la humillación...” (de los turistas)

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

*Una de las heridas más dolorosas de nuestro tiempo es la herida abierta de la trata de seres humanos, una moderna forma de esclavitud que viola la dignidad, don de Dios, de tantos de nuestros hermanos y hermanas [...]*

Papa Francisco, Saludo a la Segunda Asamblea de RENATE, 7 de noviembre de 2016

*Comprar servicios sexuales de una prostituta no tiene nada que ver con el amor; en cambio, se trata de una grave ofensa contra la dignidad humana.*

Orientaciones pastorales sobre la trata de personas. Sección Migrantes y Refugiados. Desarrollo Humano Integral. 2019.

*“Siempre me angustió la situación de los que son objeto de las diversas formas de trata de personas. Quisiera que se escuchara el grito de Dios preguntándonos a todos: «¿Dónde está tu hermano?» (Gn 4,9). ¿Dónde está tu hermano esclavo? ¿Dónde está ese que estás matando cada día en el taller clandestino, en la red de prostitución, en los niños que utilizas para mendicidad, en aquel que tiene que trabajar a escondidas porque no ha sido formalizado? No nos hagamos los distraídos. Hay mucho de complicidad. ¡La pregunta es para todos! En nuestras ciudades está instalado este crimen mafioso y aberrante, y muchos tienen las manos preñadas de sangre debido a la complicidad cómoda y muda”. (EG 211)*

- El Papa denuncia a “gritos” una realidad que hiere la dignidad de las personas.
  - ¿Contra qué situaciones de esclavitud y explotación grita?
  - Revisar nuestras actitudes de complicidad con este pecado estructural y proponer cambios que sean signos de liberación.
  - ¿Qué semillas de resurrección se encuentran en el video?

- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
  - “La educación libera a las jóvenes de la esclavitud más antigua”
    - ¿Qué persiguen los proyectos de M.U. mencionados en el vídeo?
  - ¿Qué puedes aportar tú para acabar con esta esclavitud? ¿A qué te comprometes?
- **Oración**
  - Orar con Santa Josefina Bakhita. Su fiesta se celebra el 8 de febrero

Padre misericordioso, te damos las gracias por el ejemplo de Santa Josefina Bakhita que fue esclavizada, vendida, comprada y tratada brutalmente y, cuando le fue devuelta la libertad, no permitió que las tribulaciones padecidas determinaran su vida, sino que eligió un camino de bondad y generosidad practicando la caridad, la misericordia y la dulzura.

Por su intercesión te pedimos por quienes son prisioneros de la trata y la esclavitud.

Por los torturadores para que les devuelvan la libertad y este mal sea desterrado de la faz de la tierra.

Ayuda a quienes están cegados por la codicia y la lujuria, a quienes pisotean los derechos humanos y la dignidad de sus hermanos y hermanas.

Ayúdanos a imitar su ejemplo.

Haz que la luz de tu misericordia brille en nuestro mundo afligido y que se cuele por las rendijas de los lugares donde las sombras son más oscuras.

Salva a los inocentes que sufren violaciones y abusos y convierte a quienes lo hacen.

Danos toda la fuerza para crecer en la auténtica libertad del amor por ti, por el prójimo y por nuestra casa común. Amén.

## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

El rostro del desafío. Etiopía.

- **Introducción**

En Etiopía las mujeres han conseguido demostrar que trabajar con el arado no solo es cosa de hombres.

- **Visionado**

<https://bit.ly/3tkHeFB>

- **Profundizar en la realidad**

- “El rostro del desafío”. ¿Qué evoca este título?
- ¿Qué le hicieron creer a Halima Abdela, cuando era una niña?
- ¿Influye la educación de los primeros años de vida, en la forma de actuar cuando se es adulto?
- Favorecer la participación, ¿mejora la autoestima? ¿Por qué?
- ¿Y la vida de la comunidad? ¿Cómo?

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

El reconocimiento de la valía de las personas las libera del peso de las costumbres y tradiciones. Con esfuerzo y valentía superan las dificultades, vencerlas ayuda a crecer en dignidad.

- Leer:

*“Dado que Dios nos ha dado la dignidad de ser hijos tuyos, explicó el Papa, “hemos de plantearnos las siguientes preguntas: “¿Cómo puedo compartir esta dignidad para que se desarrolle en una reciprocidad positiva? ¿Cómo puedo hacer que el otro se sienta digno? ¿Cómo puedo “contagiar” la dignidad? Cuando alguien desprecia, segregá, discrimina, no contagia la dignidad, sino todo lo contrario. Nos sentará bien preguntarnos a menudo: ¿Cómo asumo mi dignidad?” ¿Cómo la hago crecer? Y también nos sentará bien examinarnos*

*para descubrir si contagiamos nuestra dignidad a nuestro prójimo y cuándo lo hacemos".*

(Discurso del Papa Francisco a la Asociación Bíblica Italiana, 2016)

*"Por haber sido hecho a imagen de Dios, el ser humano tiene la dignidad de persona; no es solamente algo, sino alguien. Es capaz de conocerse, de poseerse y de darse libremente y entrar en comunión con otras personas; y es llamado, por la gracia, a una alianza con su Creador, a ofrecerle una respuesta de fe y de amor que ningún otro ser puede dar en su lugar" (Catecismo de la Iglesia Católica, 357)*

- ¿Qué hace que hombres y mujeres seamos iguales?
- ¿Cómo se refuerza la dignidad de Halima?
- ¿Qué signos de vida y Resurrección muestra Halima en su testimonio?
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**

Manos Unidas apoya a las mujeres para que sean protagonistas de su propio desarrollo. Apoyar

sus sueños las libera de la tiranía del "siempre se ha hecho así".

- ¿Cómo apoyar a las personas para que puedan desarrollar su vocación y tener una vida libre y con dignidad?
- **Oración**

Bendice, Señor, a las personas que no tienen voz. Concédelas que puedan aportar su riqueza al bien común.  
Bendice a todas las que ...  
Bendice a ...  
Bendice a tus hijas e hijos, creados a tu imagen y semejanza, protégelos y concédelos que puedan desarrollarse en plenitud.  
Te lo pedimos por Jesús tu Hijo y nuestro hermano. Amén.

## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

Pushpa Vihar. Lepra. India.

- **Introducción**

En Bombay (Mumbai), los más excluidos entre los pobres son los que sufren una enfermedad maldita: la lepra. En Pushpa Vihar, un guetto en el que nadie entra y en el que la fuerza de la propia comunidad es la que consigue avanzar hacia un futuro mejor.

- **Visionado**

<https://bit.ly/3eMXKKt>

- **Profundizar en la realidad.**

- ¿Qué sentimientos despierta en ti lo que has visto?
- La pobreza no es solo carencia de recursos, es algo más...Son muchos los factores que llevan a la exclusión...
- ¿Puedes comentar brevemente la situación de pobreza que se presenta?
- Ante la realidad presentada, ¿Cómo intervienen las autoridades?, ¿quiénes ayudan...?
- ¿Qué *lepras* existen en la sociedad actual?
- Si tuvieras que redactar una noticia sobre el tema tratado en el vídeo, ¿Qué titular pondrías?

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

La lepra estigmatiza, aísla, excluye, tanto en tiempos de Jesús como en la actualidad.

Las personas que padecen cualquier “lepra” son excluidas de la vida social y su dignidad de hijas de Dios queda dañada.

- Leer:

*“Mientras Jesús se encontraba en un pueblo se presentó un leproso; el cual, viendo a Jesús, cayó rostro en tierra y le suplicaba: —Señor, si*

*quieres, puedes sanarme. Extendió la mano y le tocó, diciendo: —Lo quiero, queda sano. Al punto se le fue la lepra". (Lc 5, 12 – 13)*

- ¿Qué relación tuvo Jesús con los leprosos?
  - ¿A qué invita a sus seguidores?
  - ¿Qué signos de Resurrección encuentras tanto en la actuación de Jesús como en la realidad que se expresa en el vídeo?
- 
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
    - ¿Qué actividades promueve este proyecto?
    - ¿Cómo interviene Manos Unidas?
    - ¿Qué puedes hacer tú?
- 
- **Oración**

Presentar al Señor las situaciones de “lepra” que hay en el mundo y en la vida personal.

Pedirle luz para reconocerlas, acompañarlas y sanarlas.

Agradecer lo bueno que nos ocurre diariamente.

Escuchar la canción “Los intocables” de Ain Karem uniéndola con esta realidad.

<https://bit.ly/2Q4JMt4>

Rezar juntos el Padrenuestro.

## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

Madres y hermanas. Malawi.

- **Introducción**

En Chez, un pequeño poblado de Malawi, vive la “etnia” los Chewas. Organizan su vida según el sistema matriarcal, pero, a consecuencia del SIDA, han tenido que reorganizar su modo de entender la familia para atender a niñas y niños que han quedado huérfanos por culpa de la enfermedad.

- **Visionado**

<https://bit.ly/2Q2HdHZ>

- **Profundizar en la realidad**

- ¿Qué evoca el título de este vídeo?
- ¿Qué tareas desempeña la mujer en esta cultura matriarcal?
- ¿Qué consecuencias ha tenido el SIDA para esta etnia?
- ¿Qué soluciones se ofrecen?

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

- Leer

*“Llegaron a casa del jefe de la sinagoga, vio el alboroto y a los que lloraban y gritaban sin parar. Entró y les dijo: —¿A qué viene este alboroto y esos llantos? La muchacha no está muerta, sino dormida. Se reían de él. Pero él, echando afuera a todos, tomó al padre, a la madre y a sus compañeros y entró a donde estaba la muchacha. Sujetando a la niña de la mano, le dijo: —Talitha qum, que significa: Chiquilla, te lo digo a ti, ¡levántate! Al instante la muchacha se levantó y se puso a caminar —tenía doce años—”. (Mc 5, 38 – 42)*

- La enfermedad del SIDA ha dejado heridas en la etnia Chewa como la orfandad. Jesús sigue sanando heridas, pero no se pasea por la

tierra, tiene a personas de buena voluntad para escucharlas y aliviarlas.

- ¿Qué heridas necesitan ser sanadas en nuestro mundo?
  - A la luz de la Palabra reflexionar sobre la actitud de Jesús ante las heridas y el sufrimiento de las personas.
  - ¿Qué signos de vida y Resurrección se reflejan en el vídeo?
- 
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
    - MU apoya un hogar para estos niños sin familia.
      - ¿En qué consiste este proyecto? ¿Cómo funciona?
      - ¿A qué compromiso creyente te invita esta realidad?
  - **Oración**

Escuchar en actitud orante la canción de Ain Karem, Talitá kum.

<https://bit.ly/2Q4FC4q>

Orar con el Padrenuestro sintiéndonos hijos y hermanos y agradeciendo al Señor que nos hace familia.

## ¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?

- **Título**

La historia de Margarita. El Salvador.

- **Introducción**

Margarita vive en el municipio de Santa Ana, una de las zonas más pobres de El Salvador. Hace cestas, tiene vacas para criar y cultiva café. Todo ello gracias a los proyectos que apoya Manos Unidas.

- **Visionado**

<https://bit.ly/3vx0eTp>

- **Profundizar en la realidad**

- ¿Qué actitud tiene Margarita ante las dificultades?
- ¿Qué te aporta su modo de vivir?
- Margarita es reflejo de superación.
- ¿A qué invita su testimonio?

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

La pobreza puede paralizar, o no. Gestionar bien los recursos personales crea vida y dignidad. Poner los talentos personales a trabajar beneficia a todos.

- Leer:

*“Un hombre que partía al extranjero llamó a sus criados y les encomendó sus posesiones. A uno le dio cinco bolsas de oro, a otro dos, a otro una; a cada uno según su capacidad. Y se marchó. Inmediatamente el que había recibido cinco bolsas de oro negoció con ellas y ganó otras cinco. Lo mismo el que había recibido dos bolsas de oro, ganó otras dos. El que había recibido*

*una bolsa de oro fue, hizo un hoyo en tierra y escondió el dinero de su amo". (Mt 25, 14 – 18)*

- ¿Qué hace Margarita con las capacidades que Dios le ha regalado?
  - ¿Qué tiene en común con los criados de la parábola?
  - ¿Qué semillas de Resurrección encuentras en este testimonio?
- 
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
    - ¿Los Proyectos de Manos Unidas favorecen la vida de los más pobres? ¿Cómo?
    - ¿Qué puedes hacer tú para poner tus talentos al servicio del bien común para mejorar la vida de todos los seres humanos?
- 
- **Oración**

Compartir los talentos recibidos.

Pedir perdón por esconderlos y no desarrollarlos adecuadamente.

Pedir luz para reconocerlos y fuerza para ponerlos al servicio del bien común.

Agradecer a Dios los talentos propios y la riqueza que aportan los de las otras personas.

Concluir escuchando y meditando la canción "Un Dios enamorado" de Salomé Arricibita.

<https://bit.ly/2OZbJSP>

### **¡CRISTO VIVE! ¿NO LO NOTÁIS?**

- **Título** El cuidado de la Casa Común.

- **Introducción**

Este vídeo, a través de imágenes y testimonios desde la realidad, hace un recorrido por las causas y consecuencias de muchos de los males que afectan al planeta y, también, por las soluciones de vida y esperanza que aportan los proyectos que lleva a cabo Manos Unidas junto a sus socios locales.

- **Visionado**

<https://youtu.be/tSVvyMQDC8k>

- **Profundizar en la realidad**

- ¿Qué imágenes te han llamado más la atención?
- ¿Quién sufre más el maltrato al Planeta?
- ¿Qué males afectan a la Casa Común?
- ¿Cuáles son las causas que originan estos males?
- ¿Cuáles son las consecuencias?
- Comentar:
  - “El beneficio de unos es la miseria y el hambre de otros...”
  - “Los comportamientos del norte son la causa de muchos problemas del sur...”
  - “El maltrato al planeta se traduce en hambre, pobreza, enfermedad...”

- **La palabra de Dios y las enseñanzas de la Iglesia dan luz**

- Leer

*“El Señor Dios tomó al hombre y lo colocó en el jardín del Edén, para que lo guardara y lo cultivara”*

*(Gn 2, 15)*

*“Entre los pobres más abandonados y maltratados, está nuestra oprimida y devastada tierra, que «gime y sufre dolores de parto” ... “Esta hermana clama por el daño que le provocamos a causa del uso irresponsable y del abuso de los bienes que Dios ha puesto en ella” (LS 2).*

*“Algunos se arrastran en una degradante miseria, sin posibilidades reales de superación, mientras otros ni siquiera saben qué hacer con lo que poseen”. (LS 90)*

*“La espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Es un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño, agradecer las posibilidades que ofrece la vida sin apegarnos a lo que tenemos ni entrustecernos por lo que no poseemos. Esto supone evitar la dinámica del dominio y de la mera acumulación de placeres”. (LS 222)*

- ¿A qué invitan los textos en relación con la creación?
  - ¿Qué estilos de vida propone la espiritualidad cristiana?
  - ¿Qué semillas de Resurrección se descubren en el vídeo?
- 
- **¿Qué se puede hacer? (Compromiso)**
    - ¿Cómo son los proyectos que promueve Manos Unidas? ¿A quiénes van dirigidos? ¿Qué soluciones aportan?
    - ¿Te preocupa el maltrato a la casa común y sus consecuencias?
    - ¿Qué acciones de tu vida diaria debes cambiar para el buen trato a la casa común y a sus habitantes?

- **Oración**

- Agradecer a Dios por el regalo de la creación con el salmo 8

“Señor, dueño nuestro, ¡qué admirable es tu Nombre en toda la tierra! (...) Cuando contemplo tu cielo, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has creado, ¿qué es el hombre para que te acuerdes de él, el ser humano para que te ocupes de él?

Lo has hecho poco menos que un dios, de gloria y esplendor los has coronado, le has dado poder sobre las obras de tus manos; todo lo has sometido bajo sus pies: Ovejas y toros en masa, también las bestias salvajes, las aves del aire, los peces del mar que trazan sendas por los mares. Señor, dueño nuestro, ¡qué ilustre es tu Nombre en toda la tierra!



© Manos Unidas 2021  
[manosunidas.org](http://manosunidas.org)

