

Lunes, 8 de febrero

## MANOS UNIDAS: “CONTAGIA SOLIDARIDAD PARA ACABAR CON EL HAMBRE” CORRESPONSABILIDAD DEL BIEN COMÚN

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

**PALABRA DE DIOS: Lucas 3, 10-11**

«La gente le preguntaba: “¿Qué debemos hacer?” Y él les respondía: “El que tenga dos túnicas que las reparta con el que no tiene; el que tenga para comer, que haga lo mismo».

### LECTURA

Manos Unidas es la ONGD de la Iglesia Católica que lucha contra el hambre, la pobreza, el subdesarrollo y las causas que lo provocan. En este mes de febrero, Manos Unidas celebrará su *Día del Ayuno Voluntario*. En esta jornada, se nos recuerda que más de 821 millones de personas sufren hambre en el mundo y nos invita, como gesto de apoyo, a donar el importe de la comida de ese día para que pueda invertirse en algunos de los muchísimos proyectos de desarrollo que realiza la asociación en 59 países de todo el mundo, incluido España.

Esta asociación nació en 1958 de mano de un grupo de mujeres de Acción Católica, quienes lanzaron la primera Campaña contra el Hambre en el mundo. Desde entonces, y gracias a la ayuda y solidaridad de tantísima gente (voluntariado, socios, cooperantes, empresas colaboradoras...) se han continuado celebrando anualmente, bajo un lema concreto, cada una de las 62 campañas habidas hasta hoy.

El lema de la campaña de 2021 “**Contagia solidaridad para acabar con el hambre**” forma parte del trienio 2019-21 a lo largo del cual Manos Unidas ha querido contribuir a la realización de los Derechos Humanos, especialmente entre las personas más pobres y vulnerables del planeta a través de sus más de 1500 proyectos en los diversos países del mundo. En esta campaña, Manos Unidas nos anima a seguir luchando por la igualdad y la dignidad de estas personas, y nos invita a comprometernos en la construcción de un mundo más justo y más solidario.

### VÍDEOS

Campaña de Manos Unidas 2021 “**CONTAGIA SOLIDARIDAD PARA ACABAR CON EL HAMBRE**”

<https://www.youtube.com/watch?v=t4pXzZPVJVo> 5:59 m

<https://www.youtube.com/watch?v=NNLhJPSUYrI> 2:32 m

### PÁRATE A PENSAR

¿Sabrías calcular el valor de tu comida de un día? ¿Te parece mucho? A veces no somos conscientes de lo afortunados que somos al vivir en un país de los denominados como “primer mundo”. Manos Unidas, con este gesto, nos da la oportunidad de ayudar a los más necesitados, colaborando en la creación de un mundo más justo y mejor.

### ORACIÓN FINAL

Jesús, nos pides que hagamos el bien. Te agradecemos que cuentes con nosotros y nos ayudes a dar lo mejor. Queremos aprender de ti a preocuparnos por los más necesitados y por el planeta. Ayúdanos a hacer un mundo mejor recordando que todos somos importantes y necesarios. Amén.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Martes, 9 de febrero

## NUESTRO MUNDO NECESITA MANOS ABIERTAS

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

**PALABRA DE DIOS: Marcos 16, 15**

«Id por el mundo entero proclamando la buena noticia a toda la humanidad».

### LECTURA

Hola. Buenos días. Como ya sabrás, estamos en la campaña de Manos Unidas, que como siempre nos propone *el valor de la solidaridad*. Para los *buenos días* de hoy nos han pedido que hablemos de que “nuestro mundo necesita manos abiertas”, y para ello nos vamos a servir del vídeo “Here on Earth”, uno de los temas del último disco de Tim McGraw, un cantante de música country muy famoso en Estados Unidos.

He escogido este vídeo porque tiene algunos elementos que encajan muy bien en el mensaje de los *buenos días* de hoy. Por un lado, aparecen personas de distintas etnias y culturas: nativos americanos, latinos, afroamericanos, blancos..., lo cual nos da una idea de cómo es nuestro planeta: un lugar con personas diversas que comparten emociones, deseos, miedos y esperanzas, y que se necesitan unos a otros para lograr un mundo más justo y más humano.

Por otro lado, aunque esté en inglés, siguiendo los subtítulos y el texto de los carteles, podemos comprender fácilmente el mensaje que quiere transmitirnos la canción. Los títulos de inicio ya nos dan la idea principal: “*A medida que avanzamos en la vida, es útil recordar que estamos juntos aquí en la tierra.*” Nuestro mundo es la casa común, la casa de todos, es el lugar en el que vivimos junto a todas las personas de aquí y de allá.

Entre los personajes vemos **al pandillero** que ha cambiado de vida y ahora tiene una familia a la que cuidar, **la madre** de tres hijos que quiere hacerlo bien, **el artista** que quiere expresar lo que siente a través de sus obras, **la maestra** que quiere enseñar y ayudar, **el ecologista** que quiere “sanar” el planeta, **el hombre tranquilo** que quiere hacer del mundo un lugar mejor para vivir...

El texto de la canción nos recuerda que estamos aquí porque nuestros padres se conocieron, se amaron y nos dieron la vida. También nos dice que a veces las cosas no son perfectas y parece que el mundo va al revés, que tenemos dudas... Pero, a pesar de todo, nos lanza un mensaje de esperanza y nos presenta actitudes positivas que, sin duda, harían cambiar el mundo. Todos los personajes llevan **el sombrero vaquero negro** característico de ese cantante, como queriendo indicar que **todos somos iguales** y que por eso **todos debemos preocuparnos unos de otros**.

El más joven de todos, Cosmo, el más cercano a ti por edad, dice que aún no ha encontrado su meta, su vocación en la vida. Tal vez a ti te pase lo mismo. **No hay prisa**, algún día lo comprenderás, algún día averiguarás **para qué estás aquí en la Tierra**. Lo importante es ser consciente de **dónde estamos**, saber **qué somos y descubrir que no estamos solos**, que podemos ayudarnos, especialmente en los momentos difíciles. Cuando nos damos cuenta de ello “es como si abriéramos los ojos por primera vez”, como dice la canción. Solo **así veremos el mundo tal como es**, y no tal como a veces los prejuicios, los rencores y la ignorancia nos hacen ver.

### VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=7v1hwcictHM> [activa los subtítulos en castellano entrando en la configuración del video]

## PÁRATE A PENSAR

¿Tienes aún prejuicios que te hacen pensar que hay personas mejores que otras por su origen, cultura o religión?

¿Te has parado a pensar alguna vez para qué estás aquí en este mundo?

¿Crees que es posible y deseable que tengamos una mente y unas manos abiertas para acoger a todas las personas?

¿Qué actitudes deberíamos desarrollar para hacer de nuestro mundo un lugar mejor para toda la humanidad?

## ORACIÓN

Pidamos a M<sup>ª</sup> Auxiliadora con este **Ave María** que nos ayude a tener manos abiertas, a superar nuestros prejuicios y a potenciar en nosotros actitudes positivas hacia los demás.

“Dios te salve, María, llena eres de gracia...”.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**Miércoles, 10 de febrero**

## SON NECESARIAS ACTITUDES DE MANOS ABIERTAS

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**PALABRA DE DIOS: Mateo 25, 35**

*«Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, era emigrante y me acogisteis».*

## LECTURA

¿Qué tal? Buenos días.

Reflexionábamos ayer sobre la necesidad de ser hombres y mujeres de mente abierta, preocupados de los demás y que desarrollan actitudes positivas ante la vida y ante los demás. Hoy vamos a ver cómo pasar de los deseos a los hechos. Y es que a veces nuestros ideales y propósitos permanecen solo como sueños, entelequias o quimeras que nunca llevamos a la práctica.

Gandhi solía decir que si queremos cambiar el mundo previamente debemos cambiarnos a nosotros mismos. Pero ¿cómo se hace eso? En la web “La mente es maravillosa” nos proponen seis acciones para cambiar el mundo. Veamos en qué consisten.

1. **No te quejes:** no es que no debamos ser críticos con la sociedad o con las cosas que claramente están mal. Lo que tenemos que evitar es ser criticones que se dedican solo a criticar, pero no hacen nada por cambiar las cosas.
2. **Toma la iniciativa:** si queremos cambiar el mundo, no podemos esperar a que otros empiecen antes. Este es otro fallo que solemos cometer: decir que por qué tenemos que ser nosotros, si los demás no hacen nada.
3. **Sé honesto:** muchos suponen que si tienen la oportunidad de coger un atajo para aprovecharse

de una situación o de alguien, hay que hacerlo, porque otros también lo harían. La honestidad siempre acaba ganando a largo plazo.

4. **Ayuda, en lugar de criticar:** si a tu alrededor ves algo inadecuado, intenta mejorarlo, echa una mano, no te quedes mirando. Si queremos un mundo distinto, deberemos cultivar siempre la solidaridad.
5. **Desarrolla la empatía:** el mundo, sin duda alguna, sería un lugar mejor si mejoráramos nuestras habilidades emocionales. Una regla que suele cumplirse es que cuando somos empáticos con los demás, los demás también suelen serlo con nosotros. Así como el egoísmo y el mal genio se contagian, el buen rollo y la empatía también.
6. **Busca ser ejemplar:** cuando te propones mejorar como persona y lo logras, no solamente tú eres mejor, sino que consigues que todo a tu alrededor mejore: tu familia, tu pandilla, tu clase... Haz que tu ejemplo sea reflejo de lo que deseas ver en los demás.

A estas seis acciones me gustaría añadir una más: **ser hombres y mujeres de esperanza**. Las personas que poseen esta virtud confían en que las cosas pueden cambiar, que es posible un mundo mejor, que, aunque existan datos negativos en el mundo, merece la pena esforzarse por mejorar lo que depende de nosotros.

Bueno, aquí tienes unos buenos consejos que puedes ir poniendo en práctica durante toda tu vida. Si lo haces, seguro que vivirás más felizmente y harás que los que están a tu alrededor también lo hagan. ¡Ánimo!

**VÍDEO:** <https://youtu.be/1Jhd1JD5qdQ> (Un gesto puede cambiar el mundo)

### **PÁRATE A PENSAR**

¿Estás de acuerdo en esas siete acciones? ¿Crees que son prácticas?

¿Has intentado poner en práctica alguna de ellas?

Cuando lo has hecho, ¿te has sentido mejor? ¿Cuál de ellas piensas que te vendría mejor en tu situación actual?

¿Cómo son las personas que te parecen ejemplares?

**Más de 5.000 voluntarios hacen posible el trabajo de Manos Unidas**

<https://www.youtube.com/watch?v=HCF6cgXbY3g>

### **ORACIÓN**

Ayúdanos, Señor, a ser personas comprometidas con el mundo que nos rodea y con las personas que habitan en él. Conviértenos en seres empáticos, ejemplares, activos, agentes del cambio...

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**Jueves, 11 de febrero**

## GESTOS SOLIDARIOS

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**PALABRA DE DIOS: Mateo 25, 35**

*«Porque tuve hambre, y me disteis de comer...».*

### **LECTURA**

Vivimos en un mundo muy competitivo, donde por desgracia parece que solo los que triunfan y tienen éxito en la vida pueden ser felices.

Nosotros como cristianos que somos no podemos quedarnos en eso. Tenemos que ir más allá y pensar en todos aquellos que sufren en nuestra sociedad.

Jesús en los evangelios nos lo deja muy claro. Él mismo vivió por y para los demás, se entregó por todos aquellos que estaban marginados en su tiempo, por los que no tenían lo necesario para vivir, o por aquellos que sufrían debido a sus enfermedades.

En el vídeo que veremos hoy, tenemos un claro ejemplo de la importancia que tiene pensar en los demás, en sus necesidades. Este ejemplo como casi siempre nos viene dado por los más peques. Ellos sí que entienden de sociedades justas, del valor concreto de los gestos que nos hacen humanos.

Que seamos capaces de entender, como estos niños, la vida en su plenitud.

**VÍDEOS** (*Elige los que veas conveniente, los tres son muy chulis*)

Niño da kits de higiene a menores en situación de calle: <https://youtu.be/WZ-L69iev3k>

El valor de la solidaridad, de compartir: [https://youtu.be/LHwJAQ6\\_q8I](https://youtu.be/LHwJAQ6_q8I)

La Vida Secreta de los Niños: La capacidad de negociar: [https://youtu.be/\\_VepWfclXRY](https://youtu.be/_VepWfclXRY)

### **PÁRATE A PENSAR**

¿Somos capaces nosotros de ver con naturalidad la solidaridad hacia los que no tienen nada? ¿Hay momentos de tu vida en los que has hecho este tipo de gestos por los demás? ¿Por qué para los niños ser solidarios no representa ningún esfuerzo y a nosotros, en ocasiones, nos cuesta tanto?

### **ORACIÓN**

Te pedimos, Señor, por aquellas personas que sufren, por los que tienen hambre, por los que no encuentran una respuesta a sus plegarias. Que entre todos seamos capaces de ser más solidarios, para construir un mundo más justo y mejor, anteponiendo siempre la felicidad de los demás a la nuestra propia.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**Viernes, 12 de febrero**

## “ESO QUE TÚ ME DAS”

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**PALABRA DE DIOS: Juan 15, 12**

*«Este es mi mandamiento: que os améis los unos a los otros como yo os he amado»*

### **LECTURA**

Hace unos meses nos dejó un gran cantante y compositor, Pau Donés. Muchos no lo conocían por su nombre, sino por ser el cantante de “Jarabe de Palo”, un grupo con una gran trayectoria musical, aunque no vamos a hablar del grupo sino de lo que fue Pau, del legado tan maravilloso que nos dejó, sobre todo al final de su vida.

Poco antes de morir escribió las últimas canciones y grabó un último disco para dejarnos un legado optimista, una visión positiva de la vida. Es una auténtica maravilla la entrevista que nos dejó con Jordi Évole 15 días antes de su muerte.

Pau, nos has dado mucho y quiero que los Buenos Días de hoy sirvan como un pequeño homenaje a tu vida y a todo lo que nos diste.

### **VÍDEO:**

<https://youtu.be/hE6CsyWv8Zs> (Jarabe de Palo - Eso que tú me das) (Puedes activar los subtítulos en español)

### **PÁRATE A PENSAR**

*"Estamos acostumbrados a ser escuchados, que no a escuchar. Nos gusta mucho pedir y recibir, mucho más que dar, y rara es la vez que damos sin esperar nada a cambio. Lo que me ha pasado últimamente es justo lo contrario, **he recibido mucho sin pedir ni esperar nada**. Cosas buenas, muy buenas: cariño, afecto, respeto, amor, de gente a la que conocía y de gente a la que no." (Son palabras del propio Pau). Pensemos brevemente en ellas.*

**Desde Manos Unidas tenemos algo importante que decirte: ¡Gracias!**

<https://www.youtube.com/watch?v=exo4uHy4IRU>

### **ORACIÓN**

Señor Jesús, que seamos capaces de amar a todos los que nos rodean, sin esperar nada, sin pedir nada. Ayúdanos a ser cada día mejores personas, más auténticas y llevar tu Evangelio en cada momento de nuestra vida.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**