



*Receta de Navidad para
frenar la desigualdad*

Manos  Unidas

INTRODUCCIÓN

En una sociedad consumista que pone el centro en tener y olvida, con frecuencia, el ser de las personas, que genera desigualdad y descarta a quienes no cuentan, el Papa nos dice:

"Se debe superar la cima del egoísmo" y "es necesario no resbalar en los barrancos de la mundanidad y del consumismo". "Ante el pesebre, comprendemos que lo que alimenta la vida no son los bienes, sino el amor; no es la voracidad, sino la caridad; no es la abundancia ostentosa, sino la sencillez que se ha de preservar" (Papa Francisco, "Homilía de Navidad 2018")

Desde Manos Unidas proponemos un encuentro fraternal de Navidad ante el pesebre, para reflexionar, rezar y compartir, el significado más auténtico de la Navidad para los cristianos "Estando allí le llegó la hora del parto y dio a luz a su hijo primogénito. Lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, porque no habían encontrado sitio en la posada."

(Lc 2, 6 - 7)

Creemos en un Dios que se hace humano, se acerca a nuestra historia y camina con nosotros. Somos peregrinos en proceso de construcción de una humanidad fraterna, comprometida en "frenar la desigualdad".

"La parábola (del buen samaritano) nos muestra con qué iniciativas se puede rehacer una comunidad a partir de hombres y mujeres que hacen propia la fragilidad de los demás, que no dejan que se erija una sociedad de exclusión, sino que se hacen prójimos y levantan y rehabilitan al caído, para que el bien sea común". (Fratelli tutti, 67)



Ofrecemos una "Receta de navidad para frenar la desigualdad" y sugerimos vivir una Navidad austera, sobria y de consumo responsable, con una mirada hacia nuestro interior y hacia los más vulnerables, con alegría y esperanza en un mundo más justo

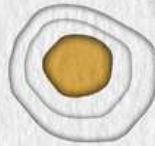
En mi corazón ardiendo
te miro en silencio
me miras también.

Tu cuerpo vivo en la espiga
reposa en mí, siento
que todo irá bien.

Desde la aurora a la noche
ensalzo tu nombre,
camino con paz.

Quiero unirme a la alegría
de los que viven por dentro
que Cristo Resucitado
les sopla siempre su aliento.

Voy de la mesa a la vida,
ya no habré más alimento
que tu presencia constante,



[Escucha la canción aquí](#)

JUSTIFICACIÓN

"En Manos Unidas creemos que el desarrollo será inclusivo o no será. (...) Hay que buscar un modelo económico que respete los derechos de todas las personas para reducir las desigualdades y superar el asistencialismo. (...) Como organización de cooperación católica, debemos procurar que desaparezca la desigualdad de nuestro mundo. Así, nuestra lucha contra el hambre y la pobreza podrá ser efectiva y podremos avanzar, junto a otros, hacia un mundo justo, inclusivo, sostenible y en paz"

INGREDIENTES

- Una persona de cualquier edad, raza, cultura o religión.
- 500 gramos de dignidad
- 200 gramos de participación
- 4 cucharadas (soperas) de amor auténtico
- 1/2 vaso de aceite de fraternidad
- 1/2 vaso de vino de alegría
- 1 cucharada (sopera) de justicia.
- Un kilo de deseos contra la desigualdad



ELABORACIÓN

1) Tomar a 1 persona

Lavar, con agua tibia, las máscaras y los prejuicios, las etiquetas y los posturesos que tiene adheridos. Raspar también, con mucho mimo, las cáscaras y las fachadas que desgastan su energía.

“Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo; arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne”. (Ez 36, 26)

“Sed todos de un mismo corazón, compasivos, amándoos fraternalmente, misericordiosos, amigables”. (1 Pedro 3:8: 8)

2) Preparar el interior

Con una cuchara vaciar el corazón de egoísmos, mover las piernas de las horas muertas en el sofá, despegar los ojos de las horas perdidas en las redes sociales, y limpiar la inteligencia, de juicios y catalogaciones fáciles como: “integrados y excluidos, dignos necesarios y sobrantes descartables”. Es importante eliminar estas impurezas para evitar que nuestra receta amargue.

Después de limpiar a la persona, dejarla reposar y preparar el relleno en un recipiente.

3) Para el relleno

La base será la dignidad de toda persona mezclada con el amor auténtico, con la cucharada de justicia y con la participación. Este ingrediente se puede sustituir por dos puñados grandes de ganas de cambiar el mundo.

Mezclados los elementos secos, agregar los líquidos, (el aceite de la fraternidad y el vino de la alegría). Añadir según pida la masa, esto hará que nuestro relleno quede esponjoso.

Con una manga pastelera introducir el relleno poco a poco en la persona. Poner a cocinar a fuego lento al calor de la persona de Jesús, durante toda la vida. Mantener en el horno todo el tiempo necesario, hasta notar el aroma de un corazón generoso, con nuevos estilos de vida, con deseos de “avanzar, junto a otros, hacia un mundo justo, inclusivo, sostenible y en paz,” que “frene la desigualdad”

RECOMENDACIONES

Dios ve la opresión de su pueblo: "El Señor le dijo: «He visto la opresión de mi pueblo en Egipto y he oído sus quejas contra los opresores; conozco sus sufrimientos. He bajado a librarlo de los egipcios, a sacarlo de esta tierra, para llevarlo a una tierra fértil y espaciosa, tierra que mana leche y miel". (Éxodo 3, 7 - 8)

La corrección fraterna: "Porque «no se puede corregir a una persona sin amor y sin caridad». Sería como «hacer una operación quirúrgica sin anestesia», con la consecuencia de que el enfermo moriría de dolor. Y «la caridad es como una anestesia que ayuda a recibir la curación y aceptar la corrección». Entonces, el primer paso hacia el hermano: «llevarlo aparte, con mansedumbre, con amor, y hablarle»" (Papa Francisco, Misa en Santa Marta Viernes 12 de septiembre de 2014)

NOTAS

1. Es una receta apta para cualquier persona, no preocuparse si no se es muy ducho con los fogones. Como decía Santa Teresa de Ávila "entre pucheros anda Dios". Imaginar que "los pucheros" no están sólo fuera de nosotros, sino que Dios anda también en ese complejo puchero que somos cada ser humano donde se puede cocer una persona de muy buen sabor.

2. Servir caliente, adornado con un poquito de generosidad (dinero, tiempo...) para el acompañamiento social. Para esta receta se puede utilizar cualquier tipo de persona, y se recomiendan productos frescos y de cercanía. No hay límite de comensales ya que "para frenar la desigualdad, todos contamos, todas las manos son necesarias.

Escucha la canción [aquí](#)

HABITARÉ

(Fuego y Abrazo)

AIN KAREM

Dios ve la opresión de su pueblo: "El Señor le dijo: «He visto la opresión de mi pueblo en Egipto y he oído sus quejas contra los opresores; conozco sus sufrimientos. He bajado a librarlo de los egipcios, a sacarlo de esta tierra, para llevarlo a una tierra fértil y espaciosa, tierra que mana leche y miel". (Éxodo 3, 7 - 8)

REFLEXIONAR Y COMPARTIR

- Revisa los ingredientes, ¿cuáles están más presentes en tu vida?
- ¿Cómo cuestiona la receta tu forma de vivir y celebrar la Navidad?
- ¿Cómo ayuda a poner en el centro de estas fiestas el hecho que celebramos los cristianos?: Dios se ha humanizado. Jesús es el rostro del Padre y nos hace hermanos.
- ¿A qué te compromete en tus hábitos, estilos de vida y modo de vivir tu compromiso cristiano?

Dime cómo puedo ofrecerte
todo el amor que Tú me das.

Tus manos son como semillas
que se transforman para dar.

Hoy yo me ofrezco a amar.



[Escucha la canción aquí](#)

