

Preparar el hogar interior

Reflexión de Adviento

10 DE DICIEMBRE DE 2025

Día Internacional de los Derechos Humanos Fundamentales

Cuando la penumbra de diciembre toca nuestras tierras, los días se acortan y la quietud se hace posible, nos encontramos ante un significativo cruce de caminos: el **Tiempo de Adviento**, que nos llama a la interioridad, y el **Día Internacional de los Derechos Humanos**, que viene a recordarnos, una vez más, nuestra pertenencia a una fraternidad universal. Tal vez no sea una coincidencia, sino uno de esos guiños de la Providencia que nos invita a mirar cómo habitamos el mundo y cómo, en el rostro de los vulnerables, resuena el eco de aquel «Te he amado» (Ap. 3, 9) que el Señor dirige a los que no tienen poder (*Dilexi te*, 1).

A menudo, caminamos por la vida con una sutil inquietud, intentando llenar los vacíos del alma con objetos materiales, como quien intenta saciar su sed con agua de mar. Nos hemos dejado envolver por una niebla dorada que nos sugiere que la plenitud se encuentra en la acumulación, en el tener siempre algo nuevo. Sin embargo, esta búsqueda incesante a menudo nos deja con las manos llenas pero el corazón distraído (cf. *Laudato si'*, 223). Como nos recuerda la reciente exhortación, *Dilexi te*, del papa León, corremos el riesgo de caer en una «alienación social», donde consideramos racional un estilo de vida que ignora que nuestra comodidad a veces se construye sobre la fragilidad de otros (cf. *Dilexi te*, 93).

Es como si hubiéramos olvidado que la felicidad es como un ave tímida que no se posa en el ruido de la plaza del mercado, sino en la rama tranquila del encuentro y la identidad, adentrada en la espesura. Al rodearnos de lo superfluo, corremos el riesgo de ahogar el sentido de nuestra propia existencia y perder la capacidad de percibir la trascendencia que habita en lo sencillo. El verdadero bienestar subjetivo, esa satisfacción profunda con la vida, rara vez se encuentra en el ticket de la mejor compra, sino en la calidad de nuestros vínculos humanos y espirituales.



«El pesebre de Belén estaba vacío y así fue capaz de recibir la Vida»

En este tiempo de preparación, la liturgia de Adviento nos invita a «preparar el camino» (cf. Lc. 4, 3). La pregunta que resuena es: ¿cómo transitar un sendero de encuentro con el Dios de la simplicidad y sencillez (como nos evoca el pesebre y los pañales) si está obstaculizado por el exceso? Cada objeto material que entra en nuestros hogares trae consigo una historia invisible, un hilo que nos conecta con manos lejanas que lo fabricaron y con la tierra de la que fue extraído. A veces, sin quererlo, nuestra comodidad desmesurada proyecta sombras largas sobre la vida de otros hermanos y hermanas; detrás de la abundancia de unos, a menudo se esconde la escasez de otros, en una balanza que clama por equilibrio, bajo el principio de gratuidad y la lógica del don como expresiones de una fraternidad que habita una Tierra destinada a todos (cf. *Caritas in veritate*, 34, 36).

«Cuando vives con sencillez, permites que otros sencillamente puedan vivir.»

La verdadera disposición de nuestro deseo en este Adviento podría consistir en caminar más ligero. Comprender que nuestra sobriedad no es una mera restricción, sino un acto de amor y justicia, una privación positiva por un bien mayor y mejor. Es reconocer que el respeto a los derechos humanos fundamentales comienza en la serenidad de nuestras propias decisiones cotidianas, evitando que nuestro bienestar se construya sobre la fragilidad de los más vulnerables o el agotamiento de los bienes de nuestra casa común.

El pesebre de Belén estaba vacío y así fue capaz de recibir la Vida. Esa es la imagen que se nos propone: hacer espacio. La encíclica *Laudato si'* nos recuerda con belleza «que menos es más» (*Laudato si'*, 222); que en la ausencia de lo innecesario florece la libertad para saborear lo pequeño, para agradecer la luz, el aire, el pan de la mesa, el rostro del otro.

Que este tiempo no sea una carrera vertiginosa de ofertas y promociones, sino

un regreso al hogar interior. El verdadero regalo no se envuelve en papel: es el tiempo dedicado, la escucha atenta, el consuelo ofrecido. Es la mística de estar con el otro, rompiendo la indiferencia que nos aísla. En este hogar interior, somos invitados a consumir ternura con el mundo, eligiendo opciones de consumo que cuiden la tierra y dignifiquen a quienes trabajan. Cada acto de compra es, en realidad, un voto moral por el tipo de mundo que queremos construir.

Que, al llegar la Navidad, encontremos nuestro corazón despejado y sereno, convertido en una morada cálida donde el Dios de la Vida y, con Él, toda la humanidad, puedan encontrar acogida.

Guía para la reflexión

I. Para la oración personal

«Mirar el propio Pesebre»

Sobre los vacíos: ¿Qué «objetos» o «ruidos» he utilizado este año para intentar saciar mi sed interior? ¿Está mi corazón demasiado lleno para que nazca algo nuevo?

Sobre la historia invisible: Antes de mi próxima compra, ¿puedo detenerme y pensar en las manos que lo fabricaron? ¿Mi consumo construye dignidad o proyecta sombras?

Sobre la libertad: ¿A qué renuncia concreta me invita este Adviento para liberar espacio para el encuentro?

II. Para el diálogo grupal

«Construir la Fraternidad»

Cruce de caminos: ¿Cómo dialoga nuestra celebración de la fe con la defensa de los Derechos Humanos? ¿Cómo evitamos la "alienación social" ante el dolor ajeno?

Lógica del Don: ¿Cómo transformar nuestras tradiciones para que el centro sea el «consumo de ternura» y no lo material?

Voto moral: ¿Qué mensaje lanzamos con nuestras celebraciones comunitarias? ¿Cómo aplicar que «menos es más» en nuestra parroquia o grupo?

Oración: Un corazón que hace espacio

Señor Jesús, que con Corazón santo nos ha amado («Dilexi nos»).

Tú que te acercas en la penumbra de diciembre y nos susurras al oído tu amor incondicional, mira hoy nuestro hogar interior.

Reconocemos que a menudo llegamos a ti con las manos llenas de objetos, pero con el corazón distraído. Te pedimos perdón, Señor, por haber construido muros de indiferencia con ladrillos de lo superfluo.

Danos, Jesús, la gracia de la sobriedad.

No como una carga, sino como un acto de amor. Ensancha nuestro corazón para comprender que lo que retenemos sin necesidad pertenece, por justicia, a quien lo necesita.

Ven a nuestro pesebre vacío. Hemos despejado el ruido para que quepas Tú. Que podamos entender que en el pobre, en el migrante y en el herido, te haces presente y esperas nuestro abrazo.

Amén.