

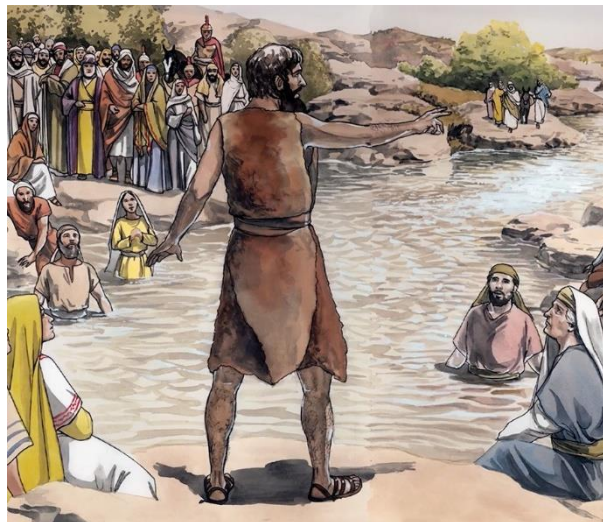
# Preparar el corazón en Adviento

Diciembre 2023

Invitación de **Cáritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad  
*Os proponemos uniros a la oración de Cáritas para rezar juntos (o unidos en espíritu desde la distancia), para ser cada vez mejores instrumentos en manos de Dios, que hacen visible y palpable la Caridad y la Fraternidad allí donde están.*

Comenzamos poniéndonos en presencia de nuestro Padre-Madre Dios que nos ha engendrado, de su Hijo Jesús que no deja de darnos Vida Resucitada, y del Espíritu Santo que nos envuelve y guía dándonos fortaleza. Dejamos un tiempo sosegado para poder percibir esta presencia en el silencio de nuestro corazón. Luego, leemos este texto de la Palabra de Dios, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir.

Principio de la buena noticia de Jesús, el Hijo de Dios. Así está escrito en el libro del profeta Isaías: *“Mira, yo envió mi mensajero delante de ti, para que te prepare el camino. Una voz grita en el desierto: **Preparad el camino del Señor, abrid sendas rectas para él.**”* Se presentó Juan bautizando en el desierto. Decía a todos que el cambio de vida es necesario para recibir el perdón de los pecados. De toda la región salían a escucharle. Él los bautizaba en el río Jordán, y confesaban sus pecados. Y proclamaba: *«Detrás de mí viene el que es más poderoso que yo; y no merezco agacharme para desatarle la correa de sus sandalias. Yo os he bautizado con agua, pero él os bautizará con Espíritu Santo.»* (Mc 1,1-8)



*(La única intención de los textos que vienen a continuación es que, tras leerlos, te ayuden a crear SILENCIO en tu interior. Te lleven a SILENCIAR tu mente... y ponerte en actitud de ESCUCHA CONTEMPLATIVA, fijos los ojos en ÁQUEL que te HABITA y AMA sin condiciones.)*

*Lee con atención esta oración, medítala, y luego quédate en silencio escuchando lo que te despierta...*

Toda nuestra vida es "Adviento", Dios está viniendo.  
Él viene en su Palabra, en su Espíritu,  
en las luchas y alegrías de la vida,  
en cada uno de nuestros hermanos,  
sobre todo, en los más pobres y sufridos.  
Hay que saber esperar, buscar y descubrir a Dios en lo cotidiano...  
Hay muchos que se cansan de esperar,  
porque la escandalosa realidad de sufrimiento,  
de injusticias, de desigualdades, violencias ...  
se hace tan desesperante... Hay tantos "caminos torcidos"...

Pero hay muchos que saben buscar a Dios  
en lo ordinario del día a día, en el trabajo, en casa,  
en la calle, en el compromiso solidario,  
en la lucha por los Derechos de todos,  
en la oración, en la fiesta alegre de los hermanos unidos,  
e incluso más allá de la muerte.  
Estamos en el Adviento de una nueva realidad Salvadora...  
Llega la Navidad... Dios está llegando siempre.  
Abramos los ojos a la Confianza,  
abramos los brazos a la Esperanza,  
abramos el corazón al Amor...

y dejémonos habitar por quien ES el TODO AMOR,  
para que nosotros seamos "gestadores", allí donde estemos,  
de lo que ÉL ES, para abrir caminos de Esperanza entre tanta desesperanza



*Interioriza esta adaptación del salmo 138. Reléelo. Deja que sus palabras resuenen en tu ser. Escucha el eco que te producen... Quédate con aquella frase del salmo que más te haya calado para preparar tu corazón en Adviento, y ora con ella a tu Padre-Madre Dios.*

## **Para preparar el CORAZÓN en Adviento...**

Señor, tú me llegas hasta el fondo y me conoces por dentro.  
Lo sé: me conoces cuando no paro o cuando no sé qué hacer.  
Mis ilusiones y mis deseos los entiendes como si fueran tuyos.  
En mi camino has puesto tus huellas,  
en mis luces y en mis sombras, te has sentado a mi lado,  
en todas las vicisitudes de mi vida ahí has estado.  
Me siento en tus manos, siempre acompañado.  
Dios mío, quiero abrir mis brazos y abrazarte,  
fundirme en ti, ser en ti...  
pero aún hay tantas cosas en mí que me alejan de ti...  
egoísmos, autosuficiencias,... Ayúdame, mi Dios, a ser de Ti.

Me digo y no sé responderme:  
¿A dónde iré que no sienta el calor de tu aliento?  
Me digo: ¿A dónde escaparé que no me encuentre con tu mirada?  
Cuando escalo mi vida y me supero, allí estás tú.  
Cuando me canso en el camino y me siento barro,  
allí, perdido en mi dolor, te encuentro a ti.  
Cuando surco los mares de mis sueños,  
y pierdo la arena pegadiza de mis playas,  
allí, como Amigo fiel, de nuevo estás tú.  
Si digo cansado: que la tiniebla me cubra de negro  
como un paraguas viejo y roto;  
si digo *desanimado*: que el día se haga noche sobre mí,  
y me envuelva en su manta robándome el camino,  
ni la tiniebla, Señor, es oscura para ti,  
y la noche, Señor, es clara como el día.

Tu vida se ha hecho vida en mis entrañas, me has dado el origen,  
y quieres que camine hacia la meta que no es otra sino Tú.  
Soy tuyo: sólo tu Amor da respuesta a mi pregunta.  
Me amabas ya cuando me tejiste en el seno de mi madre.  
Te doy gracias porque me has llamado a ser feliz.  
Señor, me conoces hasta el fondo de mi alma,  
nada se te esconde de cuanto soy en lo más profundo.  
Yo me pregunto si el sentido de mi vida puede darse si le faltas tú.

Dios mío, sondéame para conocer mi corazón,  
ponme a prueba para conocer mis sentimientos,  
mira si mi camino se desvía o se vuelve camino muerto.  
Guíame por el camino nuevo que has abierto entre los hombres.  
Quiero hacer de él un proyecto para mi vida,  
y paso a paso, desde lo hondo de mi ser, vivir para ti.



*Podéis ahora dedicar un tiempo largo para hacer oración contemplativa ante un icono de Jesús. Y para terminar este momento de oración, podemos compartir con los que están con nosotros, algo de lo vivido en este espacio de oración, hacer alguna acción de gracias, alguna petición. Y concluir con el Padrenuestro.*

*(Lo valioso de la oración no es lo que le dices a Jesús, sino lo que ESCUCHAS que Él te dice al corazón... el SILENCIO que se crea en ti. Que este momento te ayude a esto... y produzca sus frutos... "para esto sirve la oración, para que nazcan siempre obras, y más obras..., para tener fuerzas para servir" (Sta. Teresa de Jesús, Séptimas Moradas).*