DESPERTAR EL CORAZÓN EN MEDIO DEL RUIDO

Primer domingo de adviento

29 de noviembre de 2026



I. Oración inicial.

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

Señor Jesús, hoy iniciamos un nuevo camino de Adviento y venimos ante Ti tal como somos: muchas veces cansados, distraídos, acelerados y rodeados de ruidos que ocupan nuestro corazón.

Vivimos conectados a muchas voces, pero pocas veces hacemos silencio para escucharte.

Vivimos rodeados de información, pero muchas veces olvidamos mirar hacia dentro.

Vivimos corriendo, y a veces dejamos pasar tu presencia sin reconocerla.

Hoy nos repites nuevamente: "Velad."
Despierta nuestro corazón, Señor.

Despiértanos de la indiferencia, del piloto automático, de las prisas que nos alejan unos de otros, y de todo aquello que ocupa el lugar que solo Tú debes ocupar.

Enséñanos a velar, a permanecer atentos a tu voz, a descubrirte en lo pequeño, en nuestra familia, en nuestra comunidad, en quien necesita ser escuchado, en quien espera amor, compañía o esperanza.

Que este Adviento sea para nosotros un tiempo para volver al silencio, volver al encuentro y volver a Ti.

Haz de nuestra familia y comunidad un lugar donde aprendamos nuevamente a escucharnos, a cuidarnos y a caminar juntos.

María, mujer vigilante y disponible, enséñanos a esperar con un corazón despierto.

Amén.

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.

II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?

(Si hay familiares presentes no se leen).

III. **Saludo y Bienvenida.** Expresar los sentimientos que se tienen en ese momento y hacer las comparaciones necesarias para buscar ser alcanzados.

IV. Canción.

Escuchamos con atención este canto en el que se nos invita a "encendernos" (despertarnos) para ser luz para los demás y ponernos a su servicio. ENCIÉNDEME - Hakuna — Letra

V. Objetivo.

Reflexionar sobre los ruidos que adormecen el corazón, para despertar a la presencia de Dios, fortalecer la escucha mutua y vivir el Adviento desde una vigilancia interior activa

VI. Lectura Bíblica. (leer preferiblemente de la Biblia Latinoamericana)

Evangelio: Mc 13,33-37

"Estén preparados y vigilando, porque no saben cuándo llegará ese momento. Cuando un hombre va al extranjero y deja su casa, entrega responsabilidades a sus sirvientes, cada cual recibe su tarea, y al portero le exige que esté vigilante. Lo mismo ustedes: estén vigilantes, porque no saben cuándo regresará el dueño de casa, si al atardecer, a medianoche, al canto del gallo o de madrugada;' no sea que llegue de repente y los encuentre dormidos. Lo que les digo a ustedes se lo digo a todos: Estén despiertos."

Palabra del Señor
Gloria a Ti Señor Jesús

Comentario:

El Evangelio con el que iniciamos este Adviento nos presenta una invitación insistente de Jesús: "Estén preparados". Vivimos en una época llena de ruido, pantallas, mensajes, obligaciones y preocupaciones que fácilmente pueden ocupar todo nuestro tiempo y nuestra atención.

Podemos pasar el día entero conectados, informados y ocupados, pero al mismo tiempo permanecer desconectados de nosotros mismos, de quienes amamos y de Dios. Por eso Jesús no nos pide hacer más cosas, sino aprender nuevamente a velar: detenernos, mirar hacia dentro y descubrir aquello verdaderamente importante.

Velar hoy significa despertar el corazón. Significa permanecer atentos a la presencia de Dios que sigue llegando en lo cotidiano: en la familia, en una conversación pendiente, en quien necesita ser escuchado, en la comunidad, en el silencio y en los pequeños gestos de amor. Adviento comienza con una pregunta profunda: ¿qué ocupa hoy el centro de nuestro corazón? Porque solamente un corazón despierto puede reconocer al Señor que viene continuamente a nuestro encuentro, incluso en medio del ruido de cada día.

VII. Presentación del tema

Jesús comienza el Adviento con una invitación sencilla, pero profundamente desafiante: estén preparados. El Evangelio no presenta un llamado al miedo, sino a la vigilancia, a estar despiertos. No se trata de vivir preocupados esperando un acontecimiento futuro, sino de aprender a reconocer la presencia de Dios que sigue llegando cada día. El problema no es que Dios tarde; el problema es que muchas veces nosotros vivimos dormidos.

Nuestra época está marcada por una paradoja. Nunca habíamos tenido tanta información, tanta tecnología y tantas posibilidades de conexión, pero al mismo tiempo experimentamos nuevas formas de soledad, cansancio, fragmentación y distracción. Vivimos rodeados de estímulos permanentes que ocupan nuestra atención y terminan moldeando silenciosamente nuestra manera de vivir. La Carta Encíclica Magnifica Humanitas en el numeral 170, advierte precisamente sobre este fenómeno cuando señala que existen formas sutiles de dependencia digital, donde plataformas y servicios son diseñados para captar constantemente nuestro tiempo, nuestra mirada y nuestras fragilidades, debilitando la libertad interior.

Por eso en esta época de Adviento pueden surgir preguntas más profundas de lo que podría parecer: ¿Qué está ocupando hoy nuestra atención? ¿Qué está formando nuestro corazón?

Santa Teresa de Jesús entendía perfectamente este peligro siglos antes de internet. Ella sabía que el ser humano puede pasar la vida entera viviendo en la superficie de sí mismo. Por eso insistía: "Entrad, entrad hijas mías, en lo interior..." *(Castillo Interior, 3M 1,6)*

La vigilancia de la que habla Jesús comienza precisamente allí: recuperando la interioridad. Porque un corazón distraído difícilmente escucha a Dios.

La carta encíclica mencionada insiste en que debemos aprender nuevamente a custodiar aquello que nos hace verdaderamente humanos. Nos recuerda que debemos educarnos para vivir en el mundo digital de manera humana, ayudando especialmente a las nuevas generaciones a reconocer los riesgos y elegir aquello que fortalece la libertad interior (numeral 238).

Despertar el corazón nos llama entonces a recuperar esa libertad interior. Significa aprender nuevamente:

- a detenernos;
- a hacer silencio;
- a discernir;
- a escuchar;
- a mirar más profundamente.

Pero Jesús no habla solamente de interioridad. Habla también de vigilancia comunitaria. El Evangelio presenta a servidores que reciben responsabilidades y a un portero encargado de permanecer atento. Velar nunca es un acto individual.

Velar significa:

- cuidar las relaciones;
- cuidar los matrimonios y las familias;
- cuidar las amistades;
- cuidar las comunidades;
- cuidar a quien está solo;
- cuidar a quien necesita esperanza.

De igual forma, en Magnifica Humanitas nos reitera algo profundamente actual: la cultura digital multiplica las conexiones (numeral 239), pero el corazón humano sigue necesitando proximidad real, manos que cuiden, palabras buenas y presencia concreta. Por eso insiste en proteger espacios irremplazables como la mesa compartida, la comunidad reunida, la visita al enfermo o el servicio a los pobres.

Y aquí surge otra pregunta incómoda: ¿Estamos más conectados o más acompañados?

San Agustín en su libro Confesiones escribió: "puesto que nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti." (Confesiones, pág. 25). Quizá entonces mucho del ruido que vivimos nace precisamente de esa inquietud mal dirigida: buscamos descanso en pantallas, consumo, productividad o distracciones, mientras olvidamos volver al centro.

La Carta Pastoral Colectiva de los Obispos de la Conferencia Episcopal de Costa Rica, de abril de 2026, recuerda que los tiempos actuales exigen discernimiento para iluminar la realidad desde el Evangelio (página 4) y no quedar encerrados por el miedo o la desesperanza.

Por todo esto, comencemos el Adviento despertando:

- Despertando del ruido.
- Despertando del piloto automático.
- Despertando de la indiferencia.

Porque solamente un corazón despierto puede reconocer al Señor que continúa llegando cada día.

Que vigilar para estar preparados signifique custodiar nuestra humanidad, para no olvidar que somos morada de Dios.

VIII. Encender la vela de la corona de adviento

INDICACIONES

- La corona debe estar sin ninguna vela encendida. Se puede colocar una imagen de la Virgen, un pesebre o un cirio color blanco al lado o en el centro de la corona. De esta vela se puede tomar la llama para encender la primera vela de la corona.
- El matrimonio que guía el compartir solicitará previamente a la comunidad que cada uno piense en un propósito para este inicio del Adviento, con el fin de fomentar el despertar que se explicó en la presentación del tema, por ejemplo: *"renuncio al celular y fomento los momentos en unidad con la familia para escuchar a mis seres queridos".*
- Al final se puede acompañar el momento con el canto "Ven Señor, no tardes" o "Encendemos una luz".
- Si la corona de Adviento lo permite, se sugiere que el Guía al compartir con los demás su propósito, lo haga sosteniendo la vela y la traslade a los demás para que cada uno pueda decir el suyo.

ENCENDIDO DE LA PRIMERA VELA

Guía: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

Oración: Señor Jesús, en este tiempo de Adviento te rogamos que nos concedas un corazón vigilante, lleno de esperanza y amor por tu venida. Inflama nuestros corazones Espíritu Santo, para que llenos de valentía, permanezcamos alertas y volcados en amor hacia nuestro prójimo, esperando tu llegada. **Amén**

Guía (enciende la vela): hoy encendemos la primera vela del Adviento, es la vela de la esperanza vigilante.

Que su luz nos recuerde que Jesús viene y que nuestro corazón debe estar despierto y preparado.

Tomar la vela, si es factible y quien lo desea comparte su propósito, y traslada la vela a la siguiente persona.

Se realiza o escucha el canto sugerido.

IX. 10/10. Pregunta.

¿Cuáles ruidos, distracciones o preocupaciones están ocupando hoy mi corazón y dificultan que escuche a Dios, a mi cónyuge y a los demás? ¿CMSCMR?

X. Compartir Abierto.

¿Cómo podemos en comunidad, vivir despiertos en medio del ruido que experimentamos cada día? ¿CSMS? ¿Nos reta a realizar en conjunto alguna acción específica?

XI. Avisos.

- Hagamos de la oración un valor esencial en nuestras vidas. La oración se convierte en el instrumento más eficaz para ofrecer fortaleza y consuelo a nuestro prójimo y Dios en su infinita sabiduría, tomará nuestra oración para darnos lo más importante, incluso para lo que ni siquiera tenemos conciencia que requerimos.
- Asumamos como estilo de vida el hábito de invitar a otros matrimonios a vivir su Fin de Semana. No esperemos a que nos convoquen, organicemos nuestra comunidad, oremos y luego asistamos juntos a varias Misas; podemos pedir permiso al sacerdote para ofrecer nuestro testimonio y a la salida hablémosles cordialmente a otros matrimonios sobre lo que ha significado EMM para nuestra relación. Invitemos y llenemos la boleta digital.
- Recordemos visitar continuamente nuestras redes sociales, donde encontraremos información útil e importante.

XII. Oración Final.

Señor Jesús, al terminar este encuentro queremos darte gracias, porque una vez más nos has llamado a vigilar y estar preparados.

Muchas veces vivimos rodeados de ruido, de preocupaciones, prisas, pantallas, pendientes y distracciones que poco a poco ocupan nuestro corazón y nos hacen olvidar lo verdaderamente importante.

Hoy nos has recordado: "Estén preparados."

Despierta, Señor, aquello que se ha dormido dentro de nosotros. Despierta nuestra capacidad de escucharte, de escucharnos unos a otros, de mirar con atención a quien camina a nuestro lado y de reconocer tu presencia en lo cotidiano.

Ayúdanos a cuidar nuestra interioridad para no vivir solamente hacia afuera, sino aprender a entrar dentro de nosotros mismos, allí donde Tú habitas y nos esperas.

Enséñanos a velar en familia, a velar por nuestros matrimonios, a velar por nuestros hijos, a velar por nuestra comunidad, a velar especialmente por quien se siente solo, cansado o herido.

Que este Adviento nos permita apagar un poco el ruido para escuchar más profundamente tu voz.

María, mujer vigilante y disponible, enséñanos a esperar con un corazón despierto.

Y que al finalizar este encuentro podamos salir con la certeza de que: solamente un corazón despierto puede reconocer al Señor que sigue llegando cada día.

Oración por las vocaciones.
Oh, Jesús, Pastor eterno de las almas, danos muchos y santos sacerdotes, religiosas, religiosos y familias cristianas comprometidas.
Amén

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.