

NACER DESDE DENTRO



Material de reflexión
**Comunidad
educativa**

Adviento-Navidad 2025
Primera semana

PRESENTACIÓN

Os presentamos este material de reflexión para recorrer juntos como comunidad educativa, como Familia Corazonista, este camino de Adviento unidos a todos los alumnos Corazonistas.

Cada semana os ofreceremos materiales para la oración y reflexión personal o grupal que esperamos nos ayuden a vivir juntos la preparación para la Navidad con la motivación de este año para nuestra red de colegios: NACER DESDE DENTRO.

El material ofrecerá textos, audios, videos organizados en tres bloques para tres momentos de tu semana (esta primera añadiremos uno inicial):

- **I. Escuchar** - lectura y reflexión del Evangelio de cada Domingo...
- **II. Esperar** – meditaciones de la mano de J.M.R. Olaizola sobre la espera...
- **III. Cuidar** – en línea con el lema del curso de nuestra Escuela Compasión reflexionaremos sobre los cuatro cuidados que nos acompañan este curso...

Bastará con tu teléfono móvil, tiempo dedicado, silencio y sobre todo tu disposición a preparar tu corazón...

... para nacer desde dentro



TIEMPO DE ADVIENTO... PARA NACER DESDE DENTRO

El inicio del año litúrgico es una nueva oportunidad para **ESCUCHAR** la palabra de Dios y acoger la LUZ de Jesús;

para **CUIDAR** “compasión” y llevar al mundo una mirada de esperanza;

para vivir una **ESPERA** fecunda y dejar espacio para que nazca Jesús y NACER con él



Comienza un nuevo año

<https://www.youtube.com/watch?v=m4dDwV4PTks>

De la espera a la certeza

Nuestra vida se hace bella y feliz cuando esperamos a alguien querido e importante.

Que este adviento nos ayude a transformar la esperanza en la certeza de que aquel que esperamos nos espera y no nos abandona nunca.

(Papa Francisco)

Meditación inicial (audio) (JMR Olaizola)

Escucha

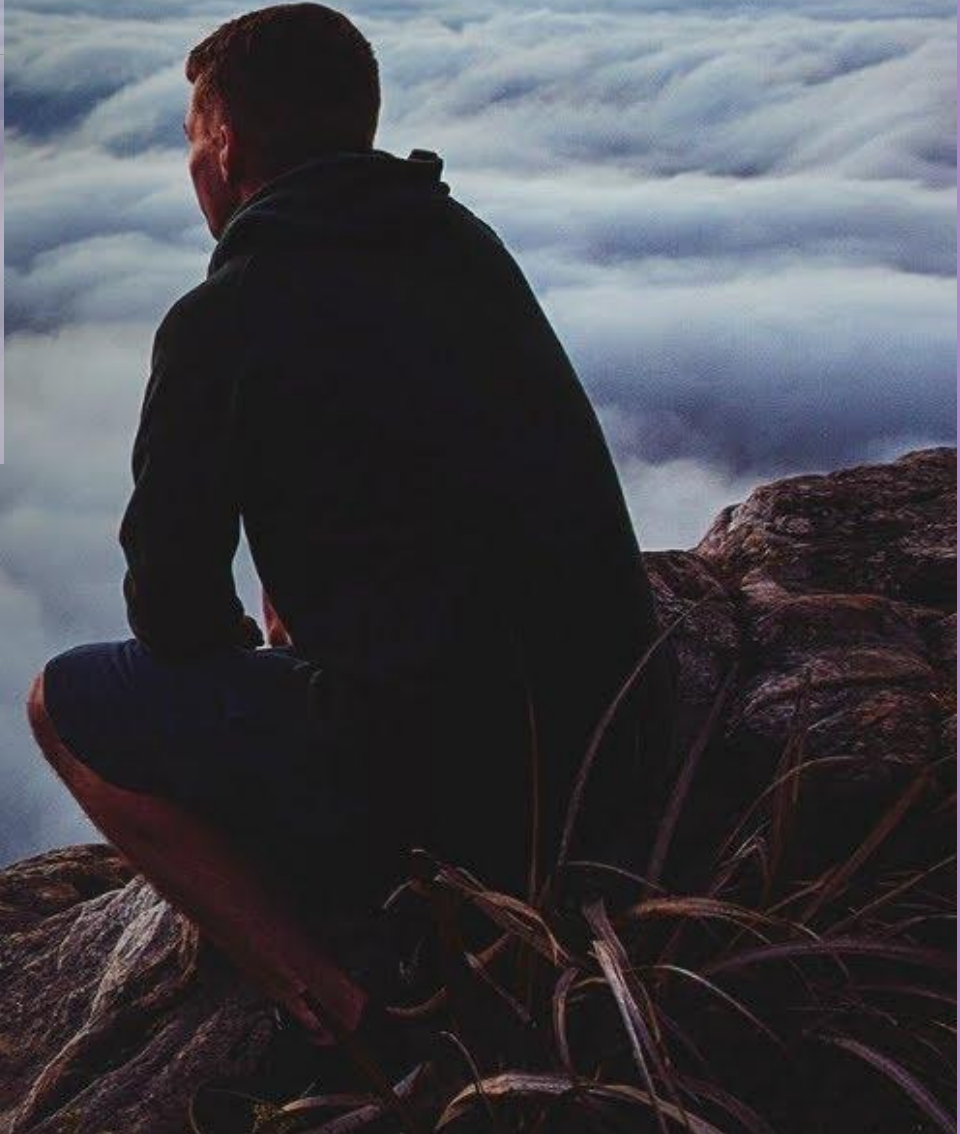
aquí



Desde dentro

Desde abajo,
desde dentro,
desde cerca,
te encarnas en Nazaret,

Y en las cosas
más pequeñas
nos invitas a creer
(Ain Karem)



A veces hay que esperar...

A veces hay que esperar,
porque las palabras tardan
y la vida suspende su fluir.

A veces hay que callar,
porque las lágrimas hablan
y no hay más que decir.

A veces hay que anhelar
porque la realidad no basta
y el presente no trae respuestas.

A veces hay que creer,
contra la evidencia y la rendición.

A veces hay que buscar, .
justo en medio de la niebla,
donde parece más ausente la luz.

A veces hay que rezar
aunque la única plegaria posible
sea una interrogación.

A veces hay que tener paciencia
y sentarse junto a las losas,
que no han de durar eternamente.



Adviento – Navidad '25



NACER DESDE DENTRO



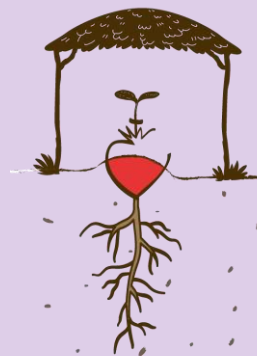
Adviento Navidad 2025
Primera semana

I. ESCUCHAR

Primer domingo de ADVIENTO



**"Estad también
vosotros
preparados"
(Mt 24, 44)**



Adviento – Navidad '25

Al comenzar el adviento... me preparo ... para *nacer desde dentro*

Desde hace siglos, la gente de Dios, comienza cada día reflexionando sobre su vida y proyectándose y ofreciéndolo al Padre...

Cada semana, buscamos un propósito para nuestro día y para la semana... el Adviento es una oportunidad especial para ello

Es la gimnasia del espíritu para:

CRECER HACIA DENTRO
#ESPIRITUALIDAD



PASOS PARA UN EXAMEN DE PREVISIÓN

1. Haz silencio dentro de ti.

Pregúntate:

2. ¿Cómo estás? ¿Qué traes en tu corazón?

3. Este adviento ¿cuál es tu **PROPÓSITO**?

4. **Ofrécelo** a Dios y aprovecha para dar **gracias**, pedir **perdón** o pedirle **ayuda**.

... Y ahora, desde la vida de cada uno, escuchemos qué tiene que decirnos la Palabra de Dios

“ Estad también vosotros preparados ”

Domingo I de adviento (ciclo A)

Lectura del santo Evangelio según san Mateo 24, 37-44

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

«Cuando venga el Hijo del hombre, pasará como en tiempo de Noé.

En los días antes del diluvio, la gente comía y bebía, se casaban los hombres y las mujeres tomaban esposo, hasta el día en que Noé entró en el arca; y cuando menos lo esperaban llegó el diluvio y se los llevó a todos; lo mismo sucederá cuando venga el Hijo del hombre: dos hombres estarán en el campo, a uno se lo llevarán y a otro lo dejarán; dos mujeres estarán moliendo, a una se la llevarán y a otra la dejarán.

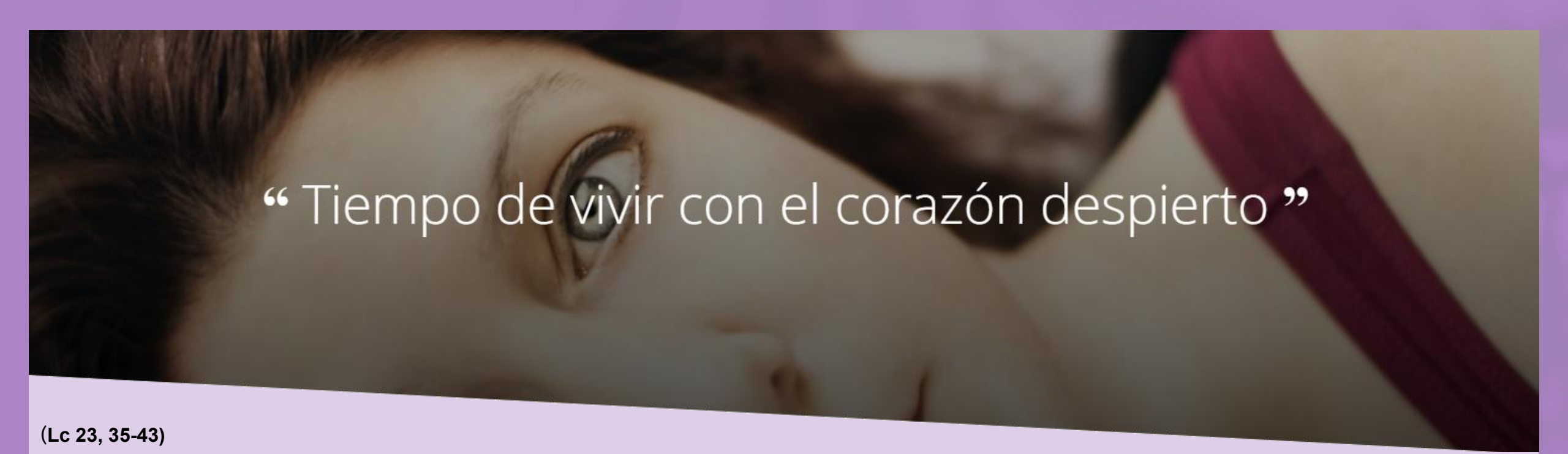
Por tanto, estad en vela, porque no sabéis qué día vendrá vuestro Señor.

Comprended que si supiera el dueño de casa a qué hora de la noche viene el ladrón, estaría en vela y no dejaría que abrieran un boquete en su casa.

Por eso, estad también vosotros preparados, porque a la hora que menos penséis viene el Hijo del hombre».

https://youtu.be/_AS5500CCRE



A close-up photograph of a person's face, showing their eyes wide open and looking upwards with a surprised or awe-struck expression. The person has dark hair and is wearing a red garment. The image is slightly blurred, focusing on the eyes and the overall expression.

“Tiempo de vivir con el corazón despierto”

(Lc 23, 35-43)

1. Lectura creyente (Lectio) ¿Qué dice el texto? Fijate en todos los detalles: personas, circunstancias, actitudes, lugares, expresiones, cantos...

2. Meditar la Palabra (Meditatio) ¿qué me dice a mí, personalmente? ¿Qué me sugiere? Mirar la escena y nuestra propia vida. ¿Cómo lo estamos viviendo...? ¿A qué me compromete el mensaje de este relato?

3. Orar con la Palabra (Oratio) ¿qué le decimos ahora al Señor? ¿Qué quieres, Señor de mí? dialogamos con el Señor. Compartimos lo orado...

A veces hay que esperar...

A veces hay que esperar,
porque las palabras tardan
y la vida suspende su fluir.

A veces hay que callar,
porque las lágrimas hablan
y no hay más que decir.

A veces hay que anhelar
porque la realidad no basta
y el presente no trae respuestas.

A veces hay que creer,
contra la evidencia y la rendición.

A veces hay que buscar, .
justo en medio de la niebla,
donde parece más ausente la luz.

A veces hay que rezar
aunque la única plegaria posible
sea una interrogación.

A veces hay que tener paciencia
y sentarse junto a las losas,
que no han de durar eternamente.



Adviento – Navidad '25



ORACIÓN

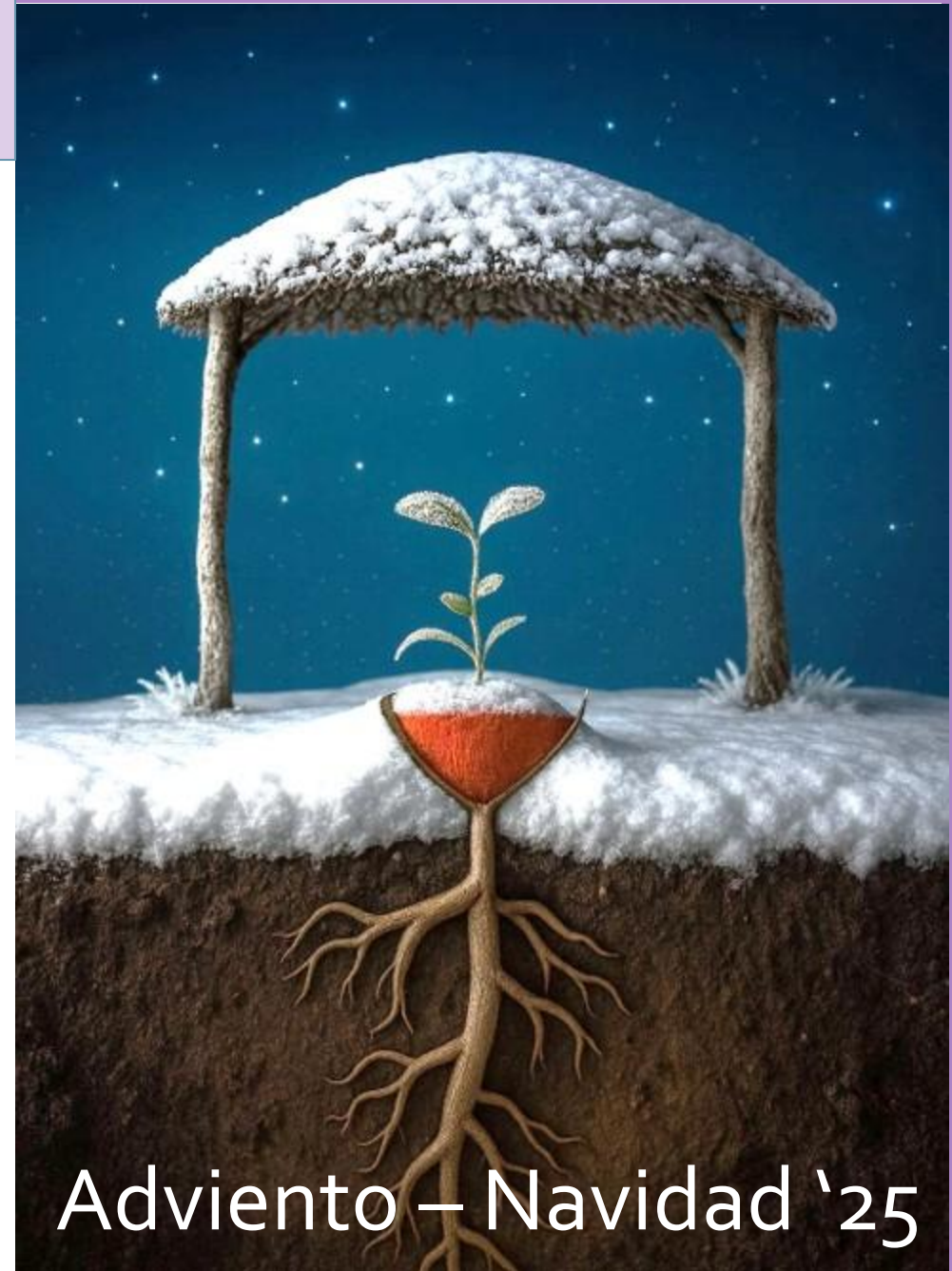
Señor Jesús, mientras el mundo espera tu llegada en este tiempo de Adviento, te pedimos que nos enseñes a esperarte de una manera nueva y profunda: **naciendo desde dentro**.

Que este Adviento sea un tiempo para descubrir la **semilla única e irrepetible** que has puesto dentro del corazón cada uno de nosotros.

Danos **valentía** para construir en nuestro corazón y en nuestros actos el "**TÚ**" que quieres que seamos: personas que escuchan, que **se atreven** a amar, que **cuidan** a quienes tienen alrededor, que **construyen puentes** en lugar de muros, y que hacen de **su vida un regalo** para los demás.

Prepara nuestro "pesebre" interior para que, al llegar la Navidad, no solo te recibamos, sino que también **nazcamos contigo**, más fuertes, más libres y más plenos para ser buena noticia en nuestro mundo.

Amén.



Adviento – Navidad '25

NACER
DESDE
DENTRO



Adviento Navidad 2025
Primera semana

II. ESPERAR

De la espera a la certeza

Nuestra vida se hace bella y feliz cuando esperamos a alguien querido e importante.

Que este adviento nos ayude a transformar la esperanza en la certeza de que aquel que esperamos nos espera y no nos abandona nunca.

(Papa Francisco)

Meditación primera semana (audio): La espera desesperanzada (JMR Olaizola)



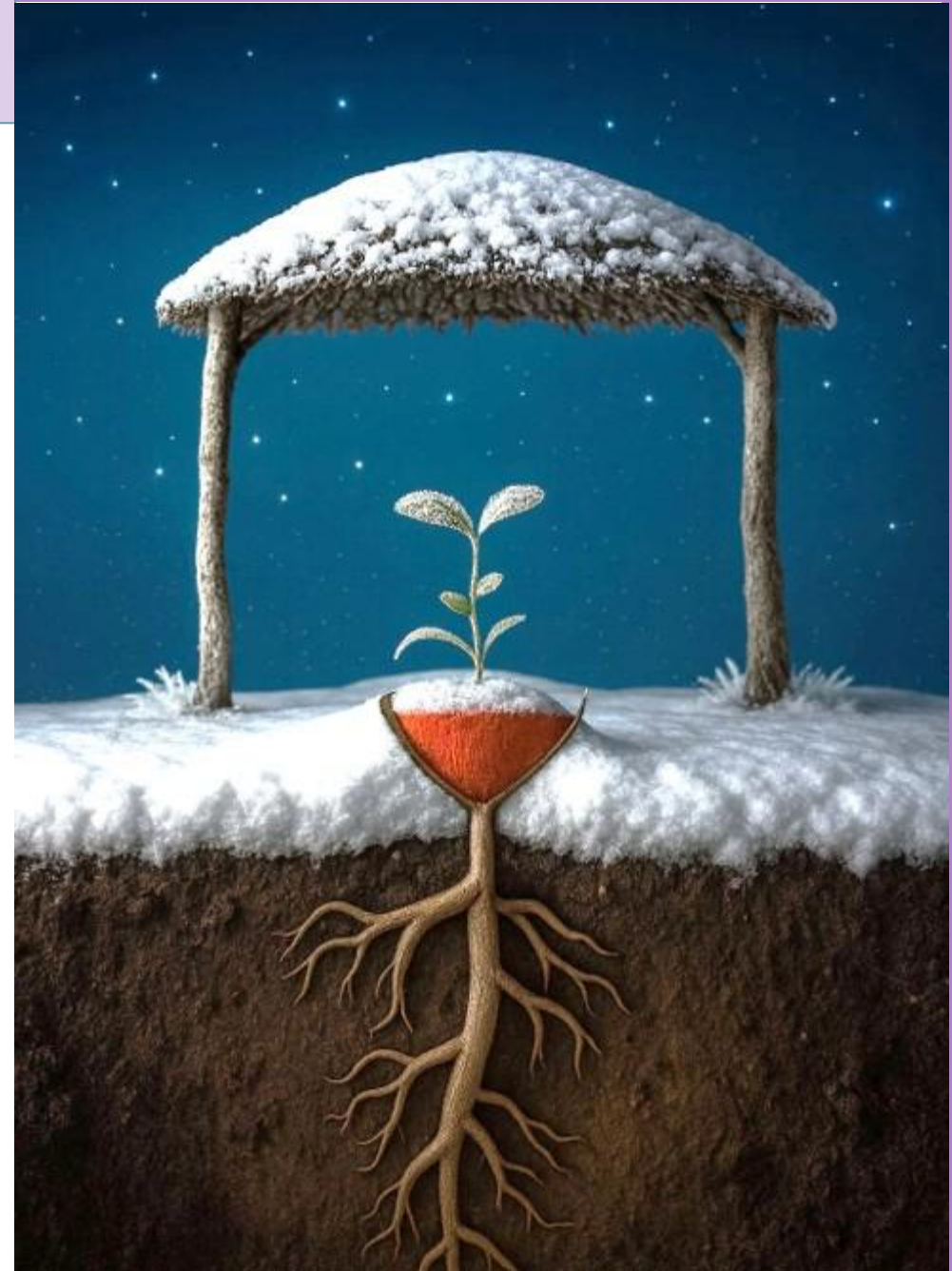
Adviento – Navidad '25



ORACIÓN

El Dios inesperado

En ocasiones, nos encorvamos
bajo el peso de memorias que es mejor olvidar,
doblados por golpes injustos inesperados,
carentes del abrazo amigo que sostenga nuestra fatiga
vencidos por los sueños que no llegan a cumplirse.
Nos encorvamos y olvidamos
los rostros que amamos y nos amaron
las voces que fueron música y caricia.
Dejamos de mirar al frente a lo alto
y clavamos la vista en el suelo triste
de la rutina, el escepticismo o el rencor.
Entonces, un veredicto le da la vuelta al juicio y quedas libre.
Nos alzamos casi sin creer que sea posible pero lo es.
Y al mirar al frente descubrimos un mundo
y a Dios esperando bailar con nosotros



NACER
DESDE
DENTRO



Adviento Navidad 2025
Primera semana

III. CUIDAR

ADVIENTO, TIEMPO DE CUIDAR *compasión*



Nuestro tercer paso para NACER DESDE DENTRO este adviento es CUIDAR.

Cada mes de este curso, estamos descubriendo cómo una **espiritualidad** completa para **crecer hacia dentro** requiere CUIDAR: **cuidar a la persona, a los demás, a la naturaleza y a nuestra comunidad.**

Este camino de adviento lo recorreremos pasando por todos ellos para tener presente que el sentido profundo de la Navidad pasa por el servicio y la entrega desde la pobreza y la fragilidad para el compromiso el plan de Dios.



CUIDAR
la persona

Mamadou y Exson viven en el Hogar ACOINDRE
de Griñón para familias en situación de
exclusión

*"Para la Iglesia, el cuidado de la persona es el
punto de partida para la vida cristiana. Todos
necesitamos ser cuidados y cuidar de nosotros
mismos en el camino del encuentro con el Señor."*
Discurso al Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida.

En esta primera semana nos
ocupa:

CUIDAR La Persona

Observa las personas en la
foto...¿Qué sientes?

Piensa sobre la realidad que
hay detrás de ella

¿Qué forma de cuidar crees
que aprecia en la imagen?

CUIDADO
de la persona

Acércate a la realidad:

https://www.youtube.com/watch?v=R83Ngt_73TQ



*"El cuidado de la
persona es el punto de
partida para la vida
cristiana.*

*Todos necesitamos ser
cuidados y cuidar de
nosotros mismos en el
camino del encuentro
con el Señor."*

Papa Francisco



PARA REFLEXIONAR: “CUIDARSE” (Luis Aranguren)

Cuidarse es *estar en uno mismo*, apropiarse de la propia vida: vivir en mí, y no vivir la vida de los otros. Esto significa atender a las siguientes sugerencias:

- **Conocerse a uno mismo.** Mirar más adentro de mí mismo y dejar de estar asomado tanto a los vaivenes del exterior. Conocer mis posibilidades, hacerme cargo de mis aprendizajes vitales. Conocerse a sí mismo también significa identificar y poner nombre a las limitaciones que tengo. Soy frágil en un mundo frágil. Ni somos dioses ni podemos con todo. Y, precisamente, la fragilidad que soy es la que me hace más humano y mejor persona. Cuando nuestra cultura hace gala del posthumanismo que todo lo alcanza, en la fragilidad del cacharro de barro que somos intensificamos lo humano, que es lo más cercano, lo más amoroso para sí mismo y para los demás.

- **Soltar lastres:** ¿conocemos aquello que nos pesa y ya no sirve? Importa soltar las costumbres ya caducas, la insistencia en volver hacia atrás, como si el pasado fuera el único criterio de actuación. El cuidado apunta al futuro que emerge. Cuidar de mí también significa preguntarme a qué futuro educativo estoy sirviendo; miro a ver si esos futuros tienen que ver con ser más colaborador, saludar al otro, ser más amable, cuidar la palabra para que no hiera. Y si es así, me podría preguntar qué debo soltar y dejar atrás.

En este *soltar* interviene la capacidad para desdramatizar lo pasajero y quitar importancia a lo que no es importante, la facilidad para saber reírme de mis manías, mis fantasías o mi testarudez. También ayuda aprender de mis fallos y errores, sabiendo pedir disculpas si he hecho daño a alguien. Y, por último, aceptar lo que observo en mí, aflojando -al mismo tiempo- exigencias y perfeccionismos que a nada conducen. Perdonarse a uno mismo forma parte del cuidado integral. Cuidarse es alejarse de un perfeccionismo que nos saca de nuestro verdadero lugar.



•**Cuidar mis necesidades.** Hay personas que viven en la negación del cuidado. A quien esto le sucede se desliza peligrosamente por la pendiente del descuido permanente. Termina por embrutecer a las personas y convertirlas en piezas de un museo de los horrores que nadie quiere visitar. Negar el cuidado es desvincularse de las propias necesidades, aquellas que al satisfacerlas humanizan nuestro diario vivir. Por eso importa mucho estar cerca de las propias necesidades e identificarlas. Ellas nos sitúan en la órbita de cuidado que nos debemos y del cuidado que podemos dar.

Simone Weil señala una serie de necesidades del alma que son de vital importancia para los seres humanos. Destaco dos que se encuentran ligadas al cuidado de sí. En primer lugar, la necesidad de orden: distinguir qué es lo importante y qué lo secundario. Necesitamos ordenar nuestra existencia sin rigideces, pero señalando nuestras prioridades. En segundo lugar, Weil apunta la necesidad de seguridad antropológica, una seguridad que no se ocupa en poner candados, sino que se expresa como fe en uno mismo y no estar preso de miedos ni temores. La seguridad antropológica nos ayuda a reconocer los espacios de seguridad y de cuidado tan necesarios en los momentos de enfrentar cuestiones delicadas en el centro educativo.

Cuando nos conocemos en profundidad, ponemos nombre a nuestras necesidades y soltamos lastres que ya pesan demasiado, estamos en el camino del cuidado de sí que ayuda a cuidar de los otros. Habrá una sana relación dialéctica entre ese cuidado de sí y la solicitud por los otros; dos momentos de un mismo cuidado integral. En el ámbito educativo, este paso es condición esencial para generar entre todos una cultura del cuidado, tan necesaria en estos momentos que estamos viviendo.

NACER DESDE ABAJO

esto es, desde lo más sencillo,
desde lo más sencillo,
no desde el éxito,
no desde el poder...
... como Jesús

NACER DESDE DENTRO

desde el corazón,
desde el interior,
desde el silencio...
... como Jesús

NACER DESDE CERCA

desde quienes tenemos al lado
desde las personas,
desde el cariño y el contacto
desde la escucha y la empatía
desde la compasión (padecer-con)...
... como Jesús

Desde abajo,
desde cerca,
desde dentro,
te encarnas en Nazaret
y en las cosas más
pequeñas
nos invitas a creer.

Escúchala de nuevo



<https://www.youtube.com/watch?v=EzvQjNhE8yo>

Oh señor, en este camino de adviento
concédeme la gracia de que mis manos estén
abiertas siempre hacia el prójimo,
con una caricia limpia, sincera, amistosa,
para sentirlos como Tú me sientes a mí:
pequeño, indefenso, temeroso...

Con misericordia y compasión,
Jesús, enséñame a cuidar:
a cuidar al herido con amor
a cuidar al pobre con compasión;
a cuidar al hermano con ternura,
a contemplar la creación con asombro
Que mis manos sean tus manos
que mis manos, como las tuyas, generen consuelo;
que mis manos sepan sentir la emoción del corazón,
allí donde tienen lugar los grandes encuentros;
que mis manos no señalen, sino que bendigan....
Te doy gracias por enseñarme a cuidar más allá de
mi mismo a cuidar más lejos, más hondo. Amen

ORAMOS

