



Cómo elijo anclarme: Practicando la Valentía de la Esperanza.

Oración de apertura

Dios de las pequeñas alegrías, encuéntranos en la luz.

No más allá de la oscuridad, sino en sus profundidades.

Danos la valentía necesaria para hacerle frente a lo que ocurre en este tu mundo.

Acompáñanos en la espera.

Abre nuestros ojos y abispa nuestros sentidos para así poder encontrarte.

En aquellos momentitos donde el amor se desborda, como en la soledad de extrañar a nuestros seres queridos, en los microgestos de bondad, en aquellas cositas inesperadamente humanas, juegos de briscas, recetas compartidas, tradiciones familiares, y las costumbres que heredamos.

Esas cositas intangibles que cobran valor.

Abre nuestros ojos para que podamos ver las luces.

Toda la luz, más allá de la vela titilante o de la guirnalda de luces LED envuelta en un árbol.

Sino la luz que se siente antes de verse. Aquella que nos arropa como una sábana.

Aquella que pasa de una persona a otra, como un astro de eterno fulgor.

Amén.

Lista de materiales

- Ambiente: Ten a la mano entre 4 y 6 velas de té por persona y fósforos o un encendedor para los rituales de luz.
- Biblias: Asegúrate de que todos tengan acceso a los pasajes bíblicos.
- Tecnología: Prueba los enlaces de Spotify/YouTube con antelación o prepara la lista de canciones que hayas elegido. Puedes escuchar el álbum casero de Adviento completo en:
 - **Spotify**: <https://open.spotify.com/playlist/00b0FcmpNVNZTnPaf0ucsX?si=1okuwG21RtCay9-tJdVoFg>
 - **YouTube**: https://www.youtube.com/playlist?list=PLE8Ejh0K1Nnw_bpMO1SAPC3s9TEUXtLy9





En diferentes partes del mundo, el Adviento se celebra en estaciones opuestas. En el hemisferio norte, llega en invierno, cuando los días son más cortos; la oscuridad se prolonga hasta bien en la tarde. Esto permite que la luz sea algo que notamos y anhelamos. De lo contrario, en el hemisferio sur el Adviento se vive en pleno verano y en medio de la temporada de lluvias, cuando la naturaleza es exuberante y frondosa. Sin embargo, la práctica sigue siendo la misma: aprendemos a reconocer la luz, a cuidarla y a amarla.

_____ Esperanza

Hay momentos en la vida en los que el peso del mundo me resulta insoportable. Momentos en los que las noticias no dejan de sonar a tragedia tras tragedia. Para mi marido, esto significa que se sumerge en los patrones de la historia y los estudia. Necesita conocer cada detalle: el porqué de la violencia en Irán y cómo cambian las fronteras en tiempos de guerra. Quiere calcular cuánto aumentará el precio de la gasolina en los próximos meses. Para él, esta es su forma de servir como testigo y prepararse para lo que está por venir. Pero cuando me enfrento a tanta pérdida e incertidumbre, tengo que hacer una pausa.

Mi esposo siempre se sorprende de que no me agobio. De que no escucho la tragedia más de una vez. Pero la vida me ha enseñado, que mi corazón tiene un límite, un umbral. Si lo lleno por completo con la angustia que siento al ver qué pasa, no quedará espacio para respirar ni para mantener viva la luz en mi corazón.

Esto me lleva a buscar y valorar aquellos detallitos que iluminan mi vida. No porque no me importe lo que está sucediendo, todo lo contrario, me importa muchísimo. Y por eso, dirijo mi rostro lentamente hacia la luz, hacia aquellas cosas esenciales que me dan la fuerza para manejar lo que ocurre. Cuando vuelvo mi mirada hacia las personas que amo, o a aquellas cositas que llenan mi vida de gozo; hacia prácticas y rituales diarios que me ayudan a respirar profundamente y sentir que los latidos de mi corazón se estabilizan. Cuando bailo y me doy permiso para lamentar y sentir mi angustia, también me estoy dando permiso para imaginar un mundo y un futuro mejor. Si no tuviera estas cosas cotidianas que me anclan, sería muy fácil caer en el desespero. Sería muy fácil perder el deseo de permanecer presente en el mundo. Por eso los detalles que componen nuestras vidas son tan importantes. Estas se convierten en los ritmos de la vida. Como la luna, que crea oleaje en el mar, estos ritmos nos dan fuerzas para seguir adelante.

En un mundo donde rendirse puede parecer la opción más fácil, la alegría, el amor, la esperanza y la paz no son emociones pasivas. Son decisiones y prácticas que pueden servir como actos de supervivencia. Cuando protejo mi capacidad para sentir alegría, me aseguro de tener la fuerza necesaria para enfrentar lo que me ofrece el futuro. En mi caso, eso se traduce en cantar, porque, por sencillo que parezca, cantar me obliga a respirar.



Lectura: 1ra de Reyes 19:4-9



Preguntas para la reflexión:

Uno de los balances más delicados que quiero lograr en este devocional es que puedan entender la diferencia entre optar por una esperanza desafiante y escoger actuar con complacencia o indiferencia. Quizás te preocupa que volverte hacia la luz signifique ignorar el sufrimiento de los demás, pero, para efectos de este recurso, veamos la esperanza como el oxígeno que nos sostiene en la lucha.

- **La indiferencia dice:** “No quiero saber lo que está pasando.”
- **La esperanza desafiante dice:** “Sé exactamente lo que está pasando, y elijo respirar profundamente para tener la fuerza de estar presente.”
- **Recuerda:** uno no puede dar lo que no tiene. Si permitimos que el peso del mundo aplaste nuestro espíritu, nos volveremos ineficientes al buscar la justicia.

1. ¿Qué es lo que más te llama la atención de la historia de Elías?
2. ¿Cuándo te sientas fundida y necesitas fuerzas, qué incluirías si fueras a crear un protocolo de “merienda y siesta” como el que Dios le preparó a Elías para tu propia vida?

Pausa Sagrada

Enciende una vela

Toma un momento para hacer una pausa y entonar un canto sencillo. Te recomiendo que utilices uno de los cantos de Taizé, Taize -Bendigo al Señor

*Bendigo al Señor, porque escucha mi voz.
El Señor es mi fuerza; confía mi corazón.*

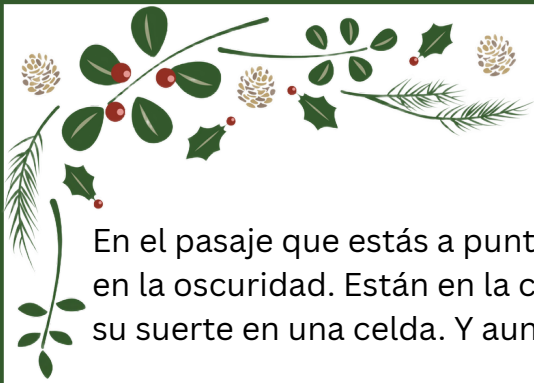
Canta durante 1a 2 minutos.

- Deja que la luz parpadee. Deja que tu cuerpo se relaje. No tienes que forzar nada.
- Simplemente observa lo que hay en tu presente.

_____ Paz

Le pregunté a mi madre, que es pastora, cuál es el propósito del Adviento, además de ser un tiempo de espera. Me compartió que el Adviento y la Cuaresma señalan los dos extremos de la historia de Cristo. Pero en cada una se nos extiende una invitación distinta. En el Adviento, se nos invita a encender las luces. En la Cuaresma, se nos invita a apagarlas.





En el pasaje que estás a punto de leer, Pablo y Silas no están esperando cómodamente en la oscuridad. Están en la cárcel tras haber sido golpeados, atados y abandonados a su suerte en una celda. Y aun así, en la densidad de la noche cantan.

Aquí tenemos a dos hombres que entendían lo que significaba tener un umbral emocional. Se encuentran en la peor situación posible. Aun así, el texto dice que oraban y cantaban himnos y que los demás presos los escuchaban. Cantan y oran, no después de haber sido liberados, sino allí mismo en la oscuridad. Su situación no ha mejorado. Su canto no borra su sufrimiento. No niega lo que les ha sucedido, sino que lucha y se niega a dejar que el peso de la situación tenga la última palabra.

Pablo y Silas nos recuerdan que la esperanza no es algo que tengamos que esperar a sentir, sino algo que podemos practicar. Incluso en la oscuridad, o especialmente en la oscuridad. Porque el Adviento no nos pide que neguemos la oscuridad. Al contrario, nos encuentra allí, en las noches más largas y más hermosas de este hemisferio. Nos recuerda que la espera no es vacía y que, incluso cuando la época más feliz del año no se siente como tal, algo verdaderamente sagrado se está manifestando.

Lectura: Hechos 16:16–34

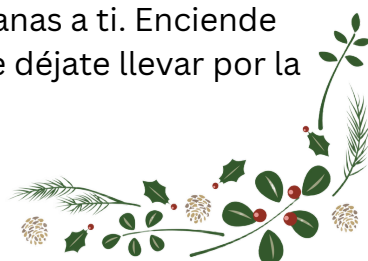
Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué hábitos, prácticas, frases o rituales ya implementas, o cuáles podrías incorporar a tu vida que te ayuden a sentirte lo suficientemente centrada como para reavivar la esperanza en tu interior?
- ¿Qué hábitos, prácticas, frases o rituales te están impidiendo sentirte centrada actualmente?

Pausa Sagrada

Les pregunté a mis amistades cuál es la canción que les da esperanza cuando las cosas se ponen difíciles. Tomé en cuenta sus recomendaciones y armé una lista en Spotify. No dudes en escuchar alguna de las canciones para esta pausa. Si no sabes por dónde empezar, te recomiendo la canción “Todo fue el amor”

- Enciende una vela.
- Te invito a que expreses (en voz alta o en silencio) una oración o un pensamiento esperanzador que te gustaría que escucharan las personas cercanas a ti. Enciende más velas por cada pensamiento, si así lo deseas, o simplemente déjate llevar por la letra de la canción.



_____ Gozo



La luz siempre ha encontrado la manera de perdurar.

Resuena en los momentos menos esperados, como ocurrió durante la Tregua de Navidad. Soldados de ambos bandos decidieron mirar más allá de la frontera y tratar a los demás con humanidad. En pleno apogeo de la Primera Guerra Mundial, alguien en las trincheras comenzó a cantar “Noche de paz.” Y durante unas cuantas horas, ambos lados cantaron, atendieron a sus heridos e incluso intercambiaron regalos a través de las líneas de combate. Los registros históricos y un archivo de cartas enviadas en esa época muestran que, tras la tregua, muchos soldados apuntaron intencionadamente hacia arriba, para que las balas fallaran. El verdadero milagro de la Tregua de Navidad no fue solo las 24 horas en las que cesaron las hostilidades; fue la sagrada dificultad que vino después. Los soldados descubrieron que ya no podían luchar con la misma indiferencia. Tuvieron que ser trasladados a zonas donde no se habían encontrado con el “enemigo” y en muchos casos sus supervisores tuvieron que amenazarlos para que volvieran a la violencia. Porque una vez que has visto la luz en otra persona, es muy probable que ya no quieras apagarla.

Del mismo modo, María elige la esperanza al cantar el Magnificat. Su canto no es algo suave y tierno, como podríamos imaginar que son las cosas sagradas. María no es una madre joven y serena que canta una nana. Su espíritu arde ante todos los peligros a los que ahora debe enfrentarse.

No soy madre, pero tengo dos sobrinas y un sobrino que viven en los Estados Unidos, y el amor que les tengo es tan grande como el de cualquier mamá. Me preocupo por ellos todos los días y cuando se mudaron por primera vez, no podía dejar de cantar “Hasta la raíz” de Natalia Lafourcade cuyo coro dice:

Yo te llevo dentro, hasta la raíz
Y por más que crezca, vas a estar aquí
Aunque yo me oculte tras la montaña
Y encuentre un campo lleno de caña
No habrá manera, mi rayo de Luna
Que tú te vayas

En un momento de inmensa incertidumbre, me encontré cantando y llorando. Rezando por su protección y por un mundo justo que los acogiera. Me imagino que María sintió un dolor similar. Ella fue una mujer marginada que, a su vez, pertenecía a una minoría que vivía bajo el Imperio Romano. Y cuando pienso en el contexto de aquel momento de su vida, el Magnificat empieza a parecer más bien una declaración de rebelión dirigida a un mundo ocupado.



El Magnificat de María es una canción de revolución. Una canción de reversión en la que se alimenta a los hambrientos, se obliga a los poderosos a bajar de su pedestal y ser como los humildes y se recuerda a los olvidados. Me imagino que si María estuviera viva hoy, este sería el tipo de canción que cantaría en su auto con las ventanillas subidas y a todo volumen, mientras el ritmo de sus palabras le devuelve el oxígeno al cuerpo.

El gozo de su Magnificat no proviene del beneficio de la ignorancia, sino que tiene raíces profundas en una esperanza desafiante. Ella se niega a creer que la violencia, la opresión o la desesperación tendrán la última palabra en su vida.

Y tal vez esta sea la invitación que recibimos en Adviento: la de no ser indiferentes, e intentar hacer algo.

No tenemos que fingir que la oscuridad no existe. No tenemos que obligar sonrisas, y aun así podemos convertirnos en personas que aprenden a cantar a pesar de todo. Podemos ser personas que se fijan en las luces más pequeñas y las protegen. Podemos crear belleza y comunidad en un mundo que nos anima a encerrarnos en nosotros mismos.

No pretendo decir que nada de esto sea fácil. En los momentos más oscuros y difíciles, cuando mi corazón se ha sentido más oprimido, recojo a mi perrita salchicha, Chiqui, y bailamos al son de “Eleanor Rigby”. Cierro los ojos y canto algo repetitivo, como “Bendigo al Señor” de Taizé o el espiritual “I’m building me a home”; para poder volver a respirar profundamente y que el aliento vuelva a mi cuerpo mientras siento todas mis emociones. De esta manera, el amor cobra más peso que la tristeza.

Lectura: Lucas 1:5-56

Preguntas para la reflexión:

El canto de María (el Magnificat) es un texto revolucionario. Ella canta sobre cómo se alimenta a los hambrientos y se derriba a los poderosos. María no canta porque su vida sea fácil; canta porque cree en un mundo que es fundamentalmente diferente al que vive.

- ¿Hay momentos de tu vida donde la esperanza te haya parecido algo débil o lejana? Te invito a nombrarlos o a escribirlos.
- ¿Cómo sería para ti practicar la esperanza esta semana, no como un sentimiento, sino como una elección?





Pausa Sagrada

Coloca tus manos suavemente sobre tus hombros y déjate sostener.

Si te sientes a gusto, puedes cerrar los ojos y mecerte lentamente de un lado a otro.

Respira profundamente.

Al exhalar, puedes tararear o cantar una línea simple y repetitiva, como: "Tu fidelidad es grande"

Quédate aquí por unos momentos. Deja que tu respiración se mueva a través del peso que llevas por dentro. Deja que la canción o tu tarareo sostengan lo que se siente demasiado pesado para decir en voz alta.

_____ Amor

Ya sea que te encuentres en el apogeo del invierno o en el calor de un verano lluvioso, el amor se revela como algo duradero. Y, sin embargo, si se lo permitimos, el amor puede ser el ancla que nos sostiene cuando la corriente del mundo intenta arrastrarnos a las profundidades.

En medio de una gran pérdida y un paisaje desolado, Habacuc optó por no desesperarse, sino sumergirse en el amor y la devoción: “Aunque la higuera no florece; ni haya fruto en las vides... con todo, yo me alegrare en el Señor”, dice el profeta. En ese momento, él no ignora la realidad. Al elegir el amor por encima de la desesperación, sus acciones se convierten en un acto de amor hacia el Dios que lo sostiene y hacia la vida que, a pesar de todo, sigue existiendo.

Incluso cuando las cosas se ponen difíciles, el amor puede darnos una razón para proteger nuestra capacidad de sentir gozo. No porque le tengamos miedo a la oscuridad, sino porque amamos lo que la luz nos revela en ella: los rostros de los niños en nuestras vidas, el meneo alegre de una mascota querida, el recuerdo de aquellos que ya no están con nosotros. Cuando decidimos bailar en la sala de nuestra casa o cantar hasta que nos duelan los pulmones, estamos practicando un amor que se niega a dejarse apagar por los titulares del día. Cuando nos permitimos un momento de quietud, nuestros ojos se adaptan y comenzamos a comprender lo que hay de hermoso en la oscuridad.

Recuerda tomarte el tiempo para descansar cuando lo necesites. Búscate una merienda que te haga sonreír y bebe mucha agua para mantener tus fuerzas. Que tus pies permanezcan anclados en un amor que pesa más que la tristeza. Que tus manos permanezcan abiertas a una alegría que te encuentre en la oscuridad. Y que tengas la valentía de seguir eligiendo la esperanza.





Lectura: Habacuc 3:17-19

Preguntas para la reflexión:

- Presta atención a la estructura de "Aunque...Sin embargo" en este pasaje. Considera cómo se ve tu propio "Sin embargo" hoy. ¿En qué está anclado? ¿En la esperanza, el amor, el miedo, el resentimiento o en algo más?
- Si el amor puede ser el ancla que nos sostiene cuando la corriente del mundo intenta arrastrarnos a las profundidades, ¿a quién o qué estás eligiendo amar con tanta fuerza que te mantiene anclado en la esperanza?

Pausa Sagrada

- Mira: Encuentra algo en tu entorno inmediato que represente "las pequeñas alegrías de la vida cotidiana": una planta, una foto, la forma en que la luz cae sobre el suelo.
- Nombra: En silencio o en voz alta, nombra a la persona o al futuro que estás eligiendo proteger esta semana.
- Canta: una canción corta y simple de tu elección (también puedes usar un canto de Taizé otra vez). Deja que esta pausa sea el puente entre este espacio sagrado y el resto de tu día.

Oración de Cierre

Puedes responder en voz alta o en silencio a esta oración.

Dios, que nos escuchas en el silencio de la noche, gracias por encontrarnos ahí.

Tú permaneces con nosotros en aquellos lugares donde nos sentimos atadas.

En aquellos momentos donde la esperanza se siente como algo fuera de nuestro alcance, aun así estás presente.

Enséñanos a cantar, incluso aquí.

Enséñanos a respirar profundamente.

Enséñanos a volvernos, con ternura y sinceridad, hacia la luz.

Recibe la esperanza que pedimos para nuestras familias, nuestras comunidades, nuestro mundo. *(Nómbrales en voz alta o en silencio).*

Sostén aquellas cosas que no podemos cargar. *(Nómbrales en voz alta o en silencio).*

Fortalece aquellas partes sensibles dentro de nuestros corazones.

Y a medida que avanzamos por esta semana, ayúdanos a recordar:

No estamos solos o solas en la oscuridad.

Amén.

Guía de uso:



Ya sea que estés liderando un grupo pequeño o usando esto para tu devoción personal, recuerda que la meta no es resolver la oscuridad del mundo, sino practicar el tipo de autocuidado que nos da las fuerzas para seguir adelante.

Elige tu propia aventura:

- El viaje de cuatro semanas: Toma una sección (Esperanza, Paz, Gozo, Amor) para cada una de las cuatro semanas de Adviento. Esto permite una reflexión más profunda y un ritmo más pausado.
- Devoción personal: Puedes usar las preguntas y las "Pausas Sagradas" como una práctica privada diaria o semanal.
- La experiencia completa: Si tienes el tiempo, puedes trabajar con toda la guía en un solo día, a manera de retiro prolongado, o incluso podrías ofrecerla como un taller de Adviento y complementarla con el Servicio de Navidad Azul de la WELCA el 21 de diciembre.

Por favor, recuerda:

- **El poder de una invitación intencional:** No te limites a publicar un anuncio. Sé intencional al invitar a las personas uno a uno. Un mensaje de texto personal o una conversación que diga: "Me encantaría contar con tu voz en este espacio" ¡Hace toda la diferencia!
- **Hospitalidad:** Intenta crear un ambiente libre de presiones para ti o para tu comunidad. Trae meriendas o simplemente ven tal como eres :) La meta es crear un espacio cómodo para la reflexión, no la perfección.
- **La música como oración:** los himnos y la lista de canciones en Spotify y YouTube son sugerencias. Si estas canciones no te llegan a ti o a tu grupo, siéntete libre de cambiarlas por melodías que ayuden a tu comunidad específica a respirar.
- **Honrar el umbral:** Antes de discutir las preguntas de reflexión en la sección de la Esperanza, reconoce que cada persona tiene una capacidad emocional distinta para procesar las noticias del mundo. Valida la necesidad de "volverse hacia la luz" como un acto para proteger la capacidad de uno de sentir gozo, y no como un método para evadir o negar las realidades.
- **La Pausa Sagrada:** Estas son las partes más importantes de la guía. Por favor, no las apresures. Si el grupo está cantando o tarareando, deja que el sonido permanezca. El silencio es un regalo hermoso en un mundo ruidoso.
- **Compartir de forma segura:** Durante las preguntas de reflexión, recuérdales a las participantes que solo necesitan compartir aquello que se sientan cómodas en nombrar. Antes de comenzar, pueden llegar a un consenso como grupo sobre lo que compartirán y lo que mantendrán confidencial una vez que salgan del espacio.

