

# EL ADVIENTO DE LA ECOLOGÍA INTEGRAL PARA ORAR EN FAMILIA



**Dimensión del Cuidado  
Integral de la Creación**

*[cuidadodelacreacion@ceps.org.mx](mailto:cuidadodelacreacion@ceps.org.mx)*

## INTRODUCCIÓN

Desde el Antiguo Testamento se esperaba al Mesías anunciado por los profetas. Para recibirlo y para que los cielos se abrieran a la venida del Salvador se hacía oración, así también nosotros vivimos nuestro Adviento en un espíritu de oración para que Jesús vuelva a nacer entre nosotros.

La Navidad es el tiempo en que recordamos el nacimiento del Niño Jesús, y el Adviento es el tiempo en que la Iglesia se prepara para vivir la Navidad con un gran fruto espiritual. Como María que se preparó para recibir al hijo de Dios en su vientre, nosotros nos vamos preparando para resignificar la presencia de este niño entre nosotros.

*En la creación reconocemos la presencia de Dios y del Evangelio (Cf. LS Cap II). El Dios que viene a nuestro encuentro en la persona de Jesús, es el Dios que estará consumando al final de los tiempos lo creado. En palabras del Papa "el fin de la marcha del universo está en la plenitud de Dios, que ya ha sido alcanzada por Cristo resucitado, eje de la maduración universal" (Ls 83). Cristo es el fruto que esperamos. Cristo es el don que Dios ha dado a la creación entera. Es quien "abraza e ilumina todo" (LS 83).<sup>1</sup>*

***El Adviento en la perspectiva de Laudato Sí nos invita a preparar el corazón, a reparar las relaciones humanas rotas, a crear espacios de convivencia entre nosotros y el medio ambiente, entre nosotros mismos y entre nosotros y Dios. Esto es, finalmente, el proceso de conversión a Dios en perspectiva de una ecología integral.***

*El Adviento es renovación de nuestras prácticas de solidaridad las cuales hemos de construirlas por fidelidad a la esperanza que tenemos en el Reino de Dios (Cf. Gaudium et Spes 39). La capacidad de acoger al otro, de dejar que "los otros dejen de ser extraños y se los pueda sentir como parte de un nosotros que construimos juntos"*

---

<sup>1</sup> Este párrafo y los tres siguientes pertenecen a la reflexión de Juan Pablo Espinosa Arce, Profesor de Religión y Filosofía (UC del Maule).

*(LS 151), nos ilumina en el camino de la preparación del corazón personal y social que quiere acoger al Mesías Jesús.*

*Reconocer la felicidad, la fraternidad, la armonía, la belleza, la gratuidad del encuentro, son instancias que humanamente nos hablan de que la esperanza es una armonía que puede y debe seguir interpretándose por las múltiples voces que formamos el mundo. Con estas perspectivas estaremos viviendo el Adviento de la ecología integral, el Adviento de la esperanza en la comunión de la creación humana con la no humana, en la presencia renovadora de Dios en medio de nuestro medio ambiente, que es el suyo desde el momento en que el Verbo se hizo carne y quiso compartir la casa común.*

Una forma para encontrarnos, para hacer evidente la esperanza de la llegada de Jesús a través de la oración es la Corona de Adviento. Si bien se trata de una tradición europea, en México la hemos adoptado con nuestros colores y formas peculiares, nos permite estar entorno a un signo y la luz de Jesús en medio de nosotros.

La corona tiene forma circular para indicarnos la eternidad de Dios, el follaje que representa el crecimiento espiritual y las velas son la luz que disipan las tinieblas.

# ORACIÓN DEL PRIMER DOMINGO DE ADVIENTO

## Construcción de la Corona de Adviento



### Oración familiar

Esta oración le toca hacerla a uno de los padres de la familia.

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

*Tiempo de Adviento, Tiempo de espera.*

*Dios que se acerca, Dios que ya llega.*

*Esperanza del pueblo, la vida nueva.*

*El Reino nace, don y tarea.*

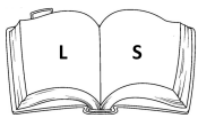
*Te cantamos Padre bueno a la esperanza.*

*Con María, ayúdanos Señor, a vivir generosos en la entrega,*

*a ofrecer nuestra vida como ella, a escuchar tu Palabra en todo tiempo,*

*a practicar sin descanso el Evangelio, ayúdanos a vivir solidarios con los que sufren,  
con quienes hoy como ayer en Belén no tienen lugar.*

*Te cantamos Padre Bueno a la esperanza.*



### Lectura de Laudato Si (17)

*"Las reflexiones teológicas o filosóficas sobre la situación de la humanidad y del mundo pueden sonar a mensaje repetido y abstracto si no se presentan nuevamente a partir de una confrontación con el contexto actual, en lo que tiene de inédito para la historia de la humanidad. Por eso, antes de reconocer cómo la fe aporta nuevas motivaciones y exigencias frente al mundo del cual formamos parte, propongo detenernos brevemente a considerar lo que le está pasando a nuestra casa común."*

### Enfoque para meditar

Hemos convertido nuestra casa común en un inmenso depósito de porquería. Lo que le pasa a ella, nos pasa a nosotros. Así, la contaminación del agua, suelo, aire, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la escasez de agua se manifiesta en una creciente degradación social y humana dónde la pérdida de la identidad, la violencia, la drogadicción, la falta de respeto hacia uno mismo nos lleva a una pérdida de la fe humana. De esa forma no solo podemos hablar de una crisis ambiental, sino una crisis socio ambiental, pues no estamos separados de lo que le

pasa a la Creación. Si existe una casa común enferma, por ende, sus habitantes; la sociedad, estamos enfermos, necesitamos curarnos.

**Medita y contesta:**

¿Cómo es que mi estilo de vida contribuye a seguir enfermado a la creación?

Para que esta primera oración quede enmarcada del esfuerzo personal y la creatividad te proponemos que la corona de adviento no sea comprada sino hecha con materiales reciclables. Una propuesta es la siguiente: junta rollos de papel sanitario, pegamento, pintura vegetal, un adorno de papel, las velas y una base para las mismas.



Recorta los rollos de papel de forma perpendicular y pégalos en forma de flor, coloca un adorno sencillo. Si es tu deseo pinta los rollos del color que gustes, esta es una actividad que pueden hacer en familia. El resultado final puede quedar así:





### *Oración para encender la primera vela:*

Jesús, nos has reunido en familia para descubrir que nos invitas permanente a buscarte y encontrarte en toda tu Creación. Le hemos hecho daño a esta Casa que nos has heredado, te pedimos perdón por ello, enséñanos a ser custodios de tu Creación.

*Se enciende la vela.*

Algunos de los participantes pueden hacer una oración espontanea.



### **Compromiso semanal**

Revisar en toda la casa que no haya fuga de agua y reduce el consumo de la misma, por ejemplo, colectando el agua del lavado de ropa para uso de los baños.

## **ORACIÓN DEL SEGUNDO DOMINGO DE ADVIENTO**

**Hemos roto con la Creación de Dios**

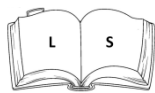


### **Oración familiar**

Esta oración le toca hacerla a uno de los hijos de la familia.

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

*Con los pastores de Belén, ayúdanos señor  
a vivir la Vigilia de tu Reino, a correr presurosos a tu encuentro,  
a descubrir tu Rostro en medio del pueblo,  
a no quedarnos "dormidos" en la construcción del mundo nuevo.  
Te cantamos Padre Bueno a la esperanza.  
Con los ángeles de Belén, ayúdanos Señor,  
a cantar al mundo entero tu Presencia, ¡ Dios está con nosotros !*



### **Lectura de Laudato Sí (65 y 66)**

*"En la primera narración de la obra creadora en el libro del Génesis, el plan de Dios incluye la creación de la humanidad. Luego de la creación del ser humano, se dice que « Dios vio todo lo que había hecho y era muy bueno » (Gn 1,31). La Biblia enseña que cada ser humano es creado por amor, hecho a*

*imagen y semejanza de Dios (cf. Gn 1,26). Esta afirmación nos muestra la inmensa dignidad de cada persona humana, que « no es solamente algo, sino alguien. Es capaz de conocerse, de poseerse y de darse libremente y entrar en comunión con otras personas ». San Juan Pablo II recordó que el amor especialísimo que el Creador tiene por cada ser humano le confiere una dignidad infinita. Quienes se empeñan en la defensa de la dignidad de las personas pueden encontrar en la fe cristiana los argumentos más profundos para ese compromiso. ¡Qué maravillosa certeza es que la vida de cada persona no se pierde en un desesperante caos, en un mundo regido por la pura casualidad o por ciclos que se repiten sin sentido! El Creador puede decir a cada uno de nosotros: « Antes que te formarás en el seno de tu madre, yo te conocía» Estas narraciones (del Génesis) sugieren que la existencia humana se basa en tres relaciones fundamentales estrechamente conectadas: la relación con Dios, con el prójimo y con la tierra. Según la Biblia, las tres relaciones vitales se han roto, no sólo externamente, sino también dentro de nosotros. Esta ruptura es el pecado. La armonía entre el Creador, la humanidad y todo lo creado fue destruida por haber pretendido ocupar el lugar de Dios, negándonos a reconocernos como criaturas limitadas. Este hecho desnaturalizó también el mandato de « dominar » la tierra (cf. Gn 1,28) y de « labrarla y cuidarla » (cf. Gn 2,15). Como resultado, la relación originariamente armoniosa entre el ser humano y la naturaleza se transformó en un conflicto (cf. Gn 3,17-19). Por eso es significativo que la armonía que vivía san Francisco de Asís con todas las criaturas haya sido interpretada como una sanación de aquella ruptura.»*

### **Enfoque para meditar**

Todas las cosas están hechas con amor por parte del creador. Los humanos, hechos a semejanza e imagen de Dios, no sólo somos algo, sino alguien, dotados de una infinita dignidad; cada uno de nosotros es querido, es amado, es necesario en la creación. Pero no somos seres individuales, la existencia humana se basa en tres relaciones fundamentales estrechamente conectadas: la relación con Dios, con el prójimo y con la tierra, relaciones que en la actualidad están rotas, desconectadas debido a una interpretación de dominio sobre las cosas queriendo ocupar el lugar de Dios. Esa interpretación errónea, de dominar, debe ser transformada por la cultivar y cuidar nuestras relaciones fundamentales.

#### **Medita y contesta:**

¿Cuáles de las tres relaciones están fragmentadas en esta familia?

¿Qué podemos hacer para reconciliar nuestras relaciones fundamentales?



### *Oración para encender la segunda vela:*

En este hogar no queremos romper nuestras relaciones humanas, no queremos romper con el medio ambiente, no queremos romper contigo Señor. Muéstranos la forma de tratar con respeto todo lo que has creado, tratar con respeto a las flores y a los animales que tenemos en nuestra casa, y en nuestra comunidad, especialmente a crear las condiciones para que otros se animen a ser también custodios. Danos la capacidad de amarnos entre nosotros como tú nos amas.

*Se enciende la vela.*

Algunos de los participantes pueden hacer una oración espontánea.



### **Compromiso semanal**

Ubicaremos un espacio comunitario en la cuadra o colonia donde no se haya respetado nuestro entorno, haremos una estrategia para recuperar ese lugar. Puedes ayudarte del siguiente material.<sup>2</sup>

## **ORACIÓN DEL TERCER DOMINGO DE ADVIENTO**

### **La espiritualidad ecológica**



### **Oración familiar**

Esta oración le toca hacerla a los abuelos o tíos si los hay en la familia.

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

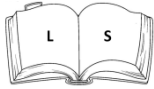
*Preparemos los caminos ya se acerca el Salvador  
y salgamos, peregrinos, al encuentro del Señor.  
Ven, Señor, a libertarnos, ven, tu pueblo a redimir;  
purifica nuestras vidas y no tardes en venir.  
El rocío de los cielos sobre el mundo va a caer,  
el Mesías prometido, hecho niño, va a nacer.  
De los montes la dulzura, de los ríos leche y miel,  
de la noche será aurora la venida de Emmanuel.*

---

<sup>2</sup> <https://xurl.es/spawq>



*Te esperamos anhelantes ya sabemos que vendrás;  
deseamos ver tu rostro y que vengas a reinar.  
Consolaos y alegraos, desterrados de Sión,  
que ya viene, ya está cerca, él es nuestra salvación.*



### **Lectura de Laudato Sí (222 al 225)**

*“La constante acumulación de posibilidades para consumir distrae el corazón e impide valorar cada cosa y cada momento. La espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Es un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño, agradecer las posibilidades que ofrece la vida sin apegarnos a lo que tenemos ni entristecernos por lo que no poseemos. Esto supone evitar la dinámica del dominio y de la mera acumulación de placeres.*

*La sobriedad que se vive con libertad y conciencia es liberadora. No es menos vida, no es una baja intensidad sino todo lo contrario. En realidad, quienes disfrutan más y viven mejor cada momento son los que dejan de picotear aquí y allá, buscando siempre lo que no tienen, y experimentan lo que es valorar cada persona y cada cosa, aprenden a tomar contacto y saben gozar con lo más simple. Así son capaces de disminuir las necesidades insatisfechas y reducen el cansancio y la obsesión.*

*Por otro lado, ninguna persona puede madurar en una feliz sobriedad si no está en paz consigo mismo. Parte de una adecuada comprensión de la espiritualidad consiste en ampliar lo que entendemos por paz, que es mucho más que la ausencia de guerra. La paz interior de las personas tiene mucho que ver con el cuidado de la ecología y con el bien común, porque, auténticamente vivida, se refleja en un estilo de vida equilibrado unido a una capacidad de admiración que lleva a la profundidad de la vida. La naturaleza está llena de palabras de amor, pero ¿cómo podremos escucharlas en medio del ruido constante, de la distracción permanente y ansiosa, o del culto a la apariencia?*

*Una ecología integral implica dedicar algo de tiempo para recuperar la serena armonía con la creación, para reflexionar acerca de nuestro estilo de vida y nuestros ideales, para contemplar al Creador, que vive entre nosotros y en lo que nos rodea, cuya presencia « no debe ser fabricada sino descubierta, develada ».”*

### **Enfoque para meditar**

La espiritualidad cristiana es un modo alternativo de entender la calidad de vida: alienta un estilo de vida profético y contemplativo sin obsesionarse por el consumo, propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. La sobriedad es un acto humano de bondad, de reconocer que se puede vivir con lo esencial, lo que nos permite valorar cada persona y cada cosa gozando con lo más simple. Dado que la sobriedad y la humildad son valores poco reconocidos

en la actualidad, toca hablar de la integridad de la vida humana, en lugar de la ecológica, ya que existe la necesidad de alentar y conjuntar todos los grandes valores humanos. No puede haber sobriedad sino hay paz interior en la persona, por ello debemos dedicar algo de tiempo para recuperar la serena armonía con la creación, para reflexionar acerca de nuestro estilo de vida y nuestros ideales.

**Medita y contesta:**

¿Qué hace falta para que tengas una vida más sobria?  
¿Cómo puedes lograr ser feliz con lo que tienes sin caer  
en una actitud consumista?  
¿De qué podrías dejar de depender ahora mismo?



*Oración para encender la tercera vela:*

Señor, nos hemos envuelto en una dinámica de consumo desmedido, nos han insistido en aprovechar lo fácil y lo rápido, hemos caído en esa tentación de tomar, consumir y tirar. Nos invitas a saber que quien es fiel en lo poco se le concederá más, en lo poco queremos alabarte a ti y darte gloria por tu creación, en lo poco queremos aprender a vivir para respetar a los otros y a lo otro, en lo poco queremos aprender a ser felices.

*Se enciende la vela.*

Algunos de los participantes pueden hacer una oración espontanea.



**Compromiso semanal**

En ninguno de nuestros eventos familiares usaremos desechables, tendremos un kit de vasos, platos y cubiertos de plástico durable para nuestras reuniones.

# ORACIÓN DEL CUARTO DOMINGO DE ADVIENTO

## Conversión ecológica

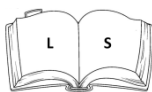


### Oración familiar

Esta oración la hará quien así lo desee.

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

*Desde el pesebre de Navidad nace una esperanza nueva.  
En la sonrisa de un Dios que es niño se asoma, frágil, la luz del Reino.  
Un niño Dios que necesita cuidados, caricias, atención.  
Una esperanza nueva que crecerá con el esfuerzo de todos. Una madre atenta,  
dispuesta para lo que Dios pide, que no vacila en decir sí  
y entregar la vida entera. La Madre, del Señor y Madre nuestra.  
María de Nazareth, camino que conduce al Padre. Dios que nace en un pesebre,  
olvidado, a la intemperie. Recordándonos su presencia  
entre los pobres que sufren. Navidad, el signo de un Dios que se hace pobre  
para llamar al Reino desde los olvidados del mundo. ¡Alégrense: pastores,  
campesinos, obreros de todo tiempo! Llegó la Buena Noticia,  
que empiece la Fiesta, en medio del pueblo. La liberación esperada  
ha dejado de ser sueño. Empezó a ser realidad  
la semilla del mundo nuevo. Cantemos con alegría, unamos voces y manos.  
Vamos a ver al Dios vivo, festejemos su nacimiento. Desde el pesebre de navidad,  
un grito surge, de aliento, Dios está con nosotros,  
marchemos hacia su encuentro. El Dios que nace es un niño  
necesitado y pequeño, que requiere nuestra entrega  
para hacer crecer el Reino. Navidad, como María,  
contemplar desde el silencio, el misterio de Dios hombre,  
que nos convoca a cambiar, a vivir para los otros,  
a construir en el mundo el inmenso sacramento  
de la presencia de Dios que nos contagia su aliento.  
Un Dios que llega a los hombres que se hace hermano nuestro.*



### Lectura de Laudato Sí (216 al 218)

*No se trata de hablar tanto de ideas, sino sobre todo de las motivaciones que surgen de la espiritualidad para alimentar una pasión por el cuidado del mundo. Porque no será posible comprometerse en cosas grandes sólo con doctrinas sin una mística que nos anime, sin « unos móviles interiores que*

*impulsan, motivan, alientan y dan sentido a la acción personal y comunitaria ». Tenemos que reconocer que no siempre los cristianos hemos recogido y desarrollado las riquezas que Dios ha dado a la Iglesia, donde la espiritualidad no está desconectada del propio cuerpo ni de la naturaleza o de las realidades de este mundo, sino que se vive con ellas y en ellas, en comunión con todo lo que nos rodea. Si « los desiertos exteriores se multiplican en el mundo porque se han extendido los desiertos interiores », la crisis ecológica es un llamado a una profunda conversión interior. Pero también tenemos que reconocer que algunos cristianos comprometidos y orantes, bajo una excusa de realismo y pragmatismo, suelen burlarse de las preocupaciones por el medio ambiente. Otros son pasivos, no se deciden a cambiar sus hábitos y se vuelven incoherentes. Les hace falta entonces una conversión ecológica, que implica dejar brotar todas las consecuencias de su encuentro con Jesucristo en las relaciones con el mundo que los rodea. Vivir la vocación de ser protectores de la obra de Dios es parte esencial de una existencia virtuosa, no consiste en algo opcional ni en un aspecto secundario de la experiencia cristiana. Recordemos el modelo de san Francisco de Asís, para proponer una sana relación con lo creado como una dimensión de la conversión íntegra de la persona. Esto implica también reconocer los propios errores, pecados, vicios o negligencias, y arrepentirse de corazón, cambiar desde adentro.*

### **Enfoque para meditar**

La crisis ecológica es un llamado a una profunda conversión interior o lo que es lo mismo una conversión ecológica, que implica examinar nuestras vidas y reconocer de qué modo ofendemos a la creación de Dios con nuestra forma de actuar, reconociendo nuestros propios errores, pecados, vicios o negligencias. Es un cambio desde adentro, un cambio en el corazón de tal forma que podamos reconciliarnos con la creación. Ese es el objetivo principal de la ecología integral.

#### **Medita y contesta:**

¿Qué puedo hacer, desde mi ámbito personal, familiar o comunitario para lograr cambios para integrar a toda la Creación en mi vida?



#### *Oración para encender la cuarta vela:*

Señor, vienes a nuestro encuentro. En unos días nacerás en este hogar, aunque nunca te has ido, estamos claros que a veces no te hemos reconocido, ayúdanos a seguir nuestra conversión para que esta se note en la forma en que nos relacionamos en esta casa y la forma en que

motivamos a los demás a cuidar de esta nuestra casa común, cuidar de nuestro hogar y nuestra comunidad es una forma de agradecerte lo que nos das, queremos cambiar la forma en que aprovechamos los beneficios de la tierra y la forma en que entendemos la vida y la tu Creación.

*Se enciende la vela.*

Algunos de los participantes pueden hacer una oración espontanea.



### **Compromiso semanal**

Existen muchos temas que merecen una conversión en los estilos de vida. La familia se puede comprometer en temas que tienen que ver con reducir la energía que se usa, producir algunos de los alimentos que consumen, reducir los residuos, mejorar las relaciones personales. Para esta semana que se acerca la Navidad, proponemos elegir un tema que implique cambio de hábitos en la dinámica familiar que necesite ser trabajado. Las formas y las acciones las puedes consultar en el material **“Espacios que cuidan de la casa común”**, si es de tu interés lo puedes solicitar al correo [cuidadodelacreacion@ceps.org.mx](mailto:cuidadodelacreacion@ceps.org.mx).