



CAMINO



BELEN



UNO:  
TENGAN ÁNIMO  
Y LEVANTEN LA CABEZA





Iniciamos el Adviento, tiempo de gracia que nos encamina a profundizar la perspectiva escatológica de la vida. Existe una tensión muy fuerte entre la primera venida histórica de Jesucristo en Navidad y la segunda que acontecerá al final de los tiempos en la Gloria; tensión que va resolviéndose y actualizándose en aquellas otras venidas permanentes.

El Adviento es un tiempo de preparación, de esperanza gozosa, de cambio de mentalidad, porque esta por llegarnos la liberación. Lo que proponemos a continuación es una serie de cuatro reflexiones que posiblemente puedan ayudarnos en nuestro camino a Belén.

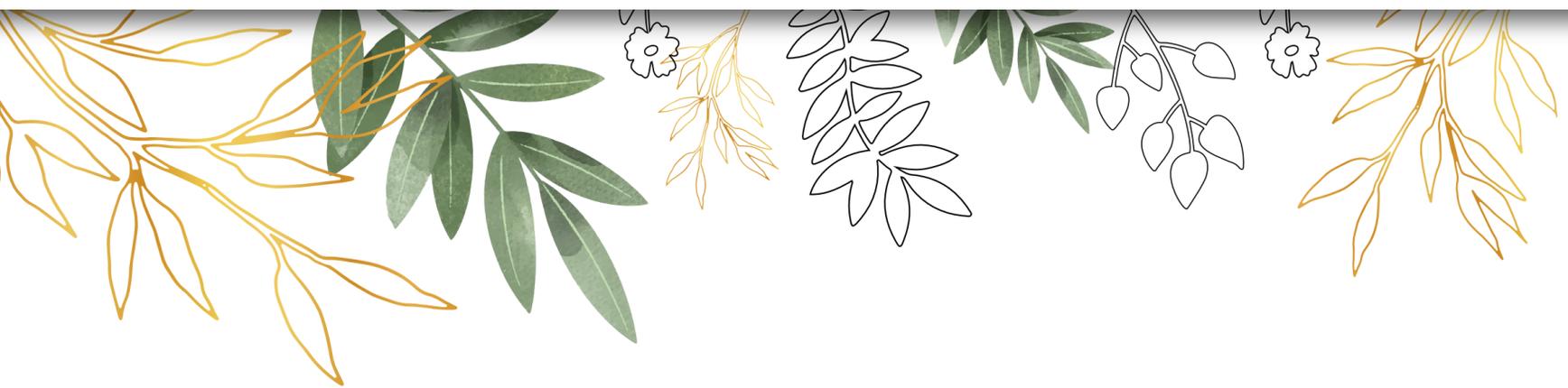




El comienzo del Adviento coincide con el final del año. Nos vemos desbordados de actividades, cierres, exámenes, actos protocolares. Experimentamos el cansancio y el agotamiento. Y, como en una melodía, recitamos y escuchamos aquello de: “no veo la hora de que termine”. Tal vez esto haya sido siempre así. Tal vez no. Pero desde que tengo uso de razón –y en esto la memoria no me falla– no ha pasado un solo año en el que no haya oído o experimentado dicha cantinela. Byung-Chul Han, en *La sociedad del cansancio*, explica que cada época tiene sus propias enfermedades emblemáticas y el nuestro sería un siglo, desde el punto de vista patológico, de enfermedades neuronales: depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno límite de la personalidad, síndrome de desgaste ocupacional. Todas ellas tendrían, para este pensador, su raíz en un exceso de positividad que resulta de la superproducción, el superrendimiento, la supercomunicación. Todo esto genera violencia, agotamiento, fatiga, asfixia. Aparecen fenómenos como el multitasking y el burnout. Una sociedad del rendimiento que se convierte paulatinamente en una sociedad del dopaje. Una sociedad de individuos cansados, frustrados, tristes, desanimados.

Desde una perspectiva cristiana podríamos pensar en la advertencia que nos hace el Evangelio de este primer domingo de Adviento: “Tengan cuidado de no dejarse aturdir por los excesos”. ¿Cuáles son los excesos que descubro en mi propia vida? ¿Cuáles son mis aturdimientos? Hay excesos de todo tipo. Generalmente pensamos en la gula, la embriaguez, la lujuria, algún gasto superfluo. Y, sin embargo, hay excesos de trabajo, de rendimiento, de exigencias, de necesidad de afecto o reconocimiento, de ego, de vanidad, de autorreferencialidad, de comodidad, de conformismo, de omisiones. Y esto no es más que una forma de aturdimiento. Jesús nos ofrece la liberación. Nos alienta a tener ánimo, a no dejarnos vencer por los falsos profetas de la desesperanza, a no dejarnos abatir. Nos invita a levantar la cabeza. ¡Qué imagen! Individuos encorvados por el peso de la vida, exhaustos, abúlicos. Máquinas desprovistas de un sentido trascendente, que hacen pero no viven. Individuos encorvados contemplando el propio ombligo, anestesiados bajo los efectos de una indiferencia globalizada. Individuos encorvados incapaces de despegar los ojos de una pantalla. Necesitamos dejar resonar las palabras del Maestro: “Tengan ánimo y levanten la cabeza”



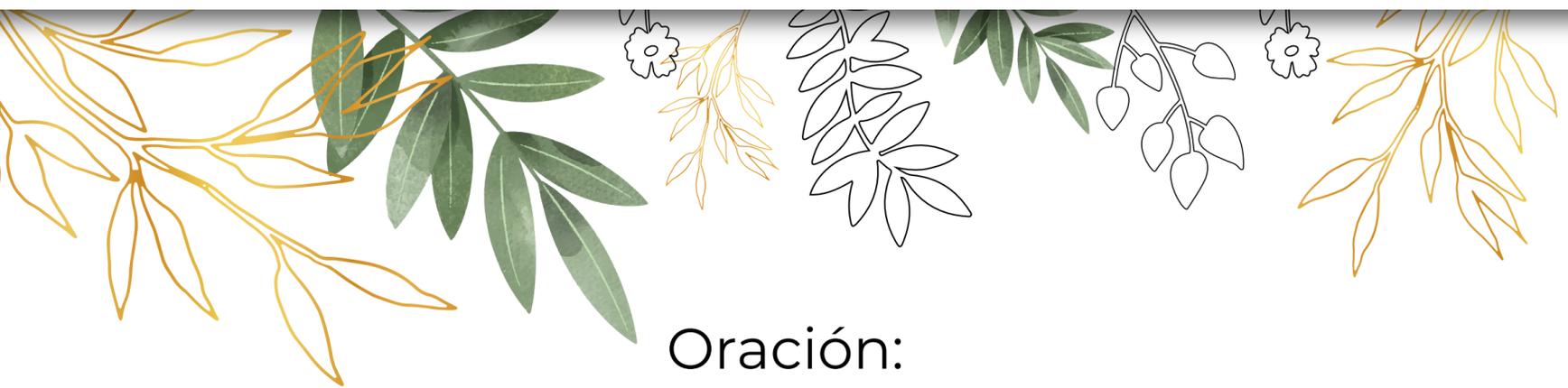


**Para ello, en esta primera semana, te proponemos tres acciones concretas:**

- **Dedicar un día de la semana al menos 15 minutos a la oración:** “estén prevenidos y oren incesantemente para quedar a salvo” (Lc 21, 36)
- **Desconectarnos un día de la semana al menos 30 minutos** para escuchar los sonidos del silencio. Apagar la tele, la compu, la radio, el celu (sí, el celu, aunque sea lo más difícil, nadie se va a morir, la vida seguirá su curso inexorable). Escuchar el canto de los pájaros, el viento, el latir del propio corazón, la voz de Dios.
- **Ser austeros, moderados, evitando los excesos** en algún aspecto de la vida que nos cueste.

***Peregrinamos hacia la gruta de Belén poniendo la mirada en ese Jesús que diariamente viene a nuestro encuentro en la Eucaristía, la comunidad, la Palabra, en el que tiene hambre, sed, está desnudo, de paso, enfermo, preso, mientras aguardamos la manifestación gloriosa al final de los tiempos***





Oración:

Encogidos, acogotados,  
mirando hacia abajo,  
hacia lo previsible,  
rumiando heridas  
musitando condenas  
asumiendo la derrota  
antes incluso de luchar la vida.

No es así como nos quieres,  
Señor de la eterna promesa.

Tu grito es urgencia,  
llave, energía,  
alimento y bandera.

«Vamos, alzad la cabeza,  
se acerca vuestra liberación».

Así que alzaremos el rostro  
y miraremos, cara a cara,  
a la calma y la tormenta,  
sonreiremos a las sombras,  
sin renunciar al coraje  
y la esperanza.

Porque Tú dices que es posible.

Y queremos creerte.

José María Rodríguez Olaizola

