

HUMILDAD

4º Domingo de Adviento

Iniciamos el encuentro con un canto, la señal de la cruz y un saludo.

Proclamamos la PALABRA DE DIOS.

(Elegimos uno de los textos aquí propuestos)

- **Isaías 7, 10-14**

El Señor mismo les dará un signo. Miren, la joven está embarazada y dará a luz un hijo, y lo llamará con el nombre de Emanuel.

- **Salmo 23, 1-6**

¿Quién podrá subir a la Montaña del Señor? El que tiene las manos limpias y puro el corazón.

- **Rom 1, 1-7**

Jesucristo, nacido de la estirpe de David y constituido Hijo de Dios.

- **Mateo 1, 18-24**

José, hijo de David, no temas recibir a María, tu esposa, porque lo que ha sido engendrado en ella proviene del Espíritu Santo. Ella dará a luz un hijo, a quien pondrás el nombre de Jesús, porque Él salvará a su pueblo de todos sus pecados.

Hacemos un poco de silencio. Iluminamos la Palabra con un texto del Papa Francisco:

FRANCISCO

“Todos lo sabemos: el misterio de la Navidad es el misterio de Dios que viene al mundo por el camino de la humildad.

Si tuviéramos que expresar todo el misterio de la Navidad en una palabra, creo que la palabra *humildad* es la que más podría ayudarnos. Los Evangelios nos hablan de un entorno pobre, sobrio, inapropiado para acoger a una mujer que está por dar a luz. Sin embargo, el *Rey de reyes* no viene al mundo llamando la atención, sino suscitando una misteriosa atracción en los corazones de quienes sienten la presencia desbordante de una novedad que está por cambiar la historia. Por eso me gusta pensar y también decir que *la humildad ha sido su puerta de entrada y nos invita, a todos nosotros, a atravesarla. (...)*

La humildad es la capacidad de saber *habitar* sin desesperación, con realismo, alegría y esperanza, *nuestra humanidad*; esta humanidad amada y

bendecida por el Señor. La humildad es comprender que no tenemos que avergonzarnos de nuestra fragilidad. Jesús nos enseña a mirar nuestra miseria con el mismo amor y ternura con el que se mira a un niño pequeño, frágil, necesitado de todo. Sin humildad buscaremos seguridades, y quizás las encontraremos, pero ciertamente no encontraremos lo que nos salva, lo que puede curarnos. Las seguridades son el fruto más perverso de la mundanidad espiritual, que revelan la falta de fe, esperanza y caridad, y se convierten en incapacidad de saber discernir la verdad de las cosas. (...)" (23 diciembre 2021)

TRABAJO DE GRUPO

Se dispone el espacio para un momento de introspección, silencio y trabajo personal.

Se pueden colocar las sillas de modo tal que nadie vea el rostro de nadie, que cada uno pueda estar en un espacio íntimo sin sentirse observado.

Se coloca una música suave, y en lo posible se apagan las luces o se utiliza un lugar oscuro. Puede haber alguna luz de vela en el centro del lugar.

Se recomienda el uso de música sin letra y sonidos suaves. Se propone la siguiente.

<https://www.youtube.com/watch?v=y3M1KpyZUqE>

Es importante que quien guíe la actividad mantenga un tono de voz acorde al momento de trabajo (Suave, pausado) y que vaya haciendo las propuestas de forma paulatina, no leyendo sino explicando y dejando espacios para que los participantes puedan ir realizando cada consigna.

Guía

1. Te invito a que puedas ver el lugar en el que estamos, que puedas reconocerlo para sentirte seguro, segura.
2. Cuando estés listo, lista te invito a cerrar los ojos
3. Es posible que se nos aparezcan pensamientos o cosas que nos hagan desconcentrarnos, dejalos que vengan, no los reprimas pero después pediles que se vayan para poder dejar tu mente en blanco.
4. Te propongo respirar profundamente, relajar tu cuerpo, revisar cómo están tus pies, tus manos. Colocá tus manos sobre tus rodillas. Los pies bien plantados en el piso. La columna recta.

5. Inhalá, sostené, exhalá. Eso se llama respiración consciente y vamos a intentar controlarla durante todo el ejercicio.
6. Te invito a que puedas imaginar que aparece en tu frente, una pantalla blanca, como de cine.
7. De pronto en esa pantalla, podés ver proyectadas distintas situaciones de tu vida, distintas escenas. (Cenas con amigos, cumpleaños, situaciones de la vida, del trabajo, de la familia, rostros, momentos de tu vida lejanos en el tiempo o cercanos)
8. De repente la pantalla vuelve a ponerse blanca
9. Intentá visualizar situaciones en las que te alguien se comportó con humildad o se puso a tu servicio con ternura. Situaciones en las que te ayudaron, te escucharon, te tendieron una mano. Quedate con alguna durante unos segundos.
10. Nuevamente la pantalla se pone en blanco.
11. Intentá visualizar situaciones en las que vos te comportaste con humildad, te pusiste al servicio de otros con ternura. Situaciones en las que ayudaste, escuchaste, tendiste una mano. Quedate con alguna durante unos segundos.
12. Ahora ves las dos situaciones juntas, una al lado de la otra. La que te comportaste con humildad y aquella en la que se comportaron con humildad y servicio con vos.
13. Nuevamente la pantalla se vuelve a poner en blanco.
14. Tomá conciencia nuevamente de tu respiración. Vas a inhalar y exhalar tres veces y luego, cuando estés listo, lista, abrís los ojos.

Al finalizar se deja un espacio para que los asistentes vuelvan a sus lugares.

Se realiza un diálogo sobre lo trabajado teniendo en cuenta las siguientes líneas de interrogación

- A. ¿Cómo se sintieron?
- B. ¿Qué dificultades se les presentaron?
- C. ¿Se animan a narrar las situaciones en donde se sintieron ayudados, acompañados, servidos con humildad?
- D. ¿Se animan a narrar las situaciones en donde sintieron que ayudaron, acompañaron, sirvieron con humildad?

Se realiza una puesta en común

ORACIÓN A LA VIRGEN DE LA NOCHE BUENA (E. Pironio)

Señora de la Nochebuena.
Señora del silencio y de la Espera:
esta noche nos darás otra vez al Niño.

Velaremos contigo hasta que nazca:
en la pobreza plena, en la oración profunda,
en el deseo ardiente...

En algún pueblo no habrá Nochebuena
porque están en guerra.

En algún hogar no habrá Nochebuena
porque están divididos.

En algún corazón no habrá Nochebuena
porque está en pecado...

Señora de la Nochebuena,
Madre de la luz, Reina de la Paz.

Causa de nuestra alegría:
que en mi corazón nazca esta noche
otra vez Jesús.

Pero para todos:
para mi casa, para mi pueblo,
para mi patria, para el mundo entero.

Y sobre todo, fundamentalmente,
que nazca otra vez Jesús
para Gloria del Padre.

Amén.
Que así sea.